

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии
Кафедра психологии образования

**ОПТИМИЗАЦИЯ САМООЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки: 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование.

Профиль «Психология образования»

Квалификационная работа

допущена к защите

зав. кафедрой _____ Н.Н. Васягина

подпись

«28» февраля 2020 г.

дата

Исполнитель:

Виноградова Я.Г., студент

ПСО-1501z заочного отделения

подпись

Руководитель ОПОП:

_____ Н.Н. Васягина

подпись

Научный руководитель:

Казаева Е.А., доктор пед. н.,

профессор кафедры психологии

образования

подпись

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ САМООЦЕНКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	7
1.1. Анализ понятия «самооценка» в научной литературе.....	7
1.2. Особенности развития самооценки у обучающихся подросткового возраста	15
1.3. Формы и методы оптимизации самооценки у обучающихся во внеурочной деятельности.....	23
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ	32
2.1. Организация и методы исследования.....	32
2.2. Программа оптимизации самооценки обучающихся во внеурочной деятельности.....	41
2.3. Анализ результатов научного исследования.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	60
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Одной из приоритетных проблем в современном образовании является проблема становления самооценки обучающихся. Данный вопрос актуален в сегодняшние дни, так как многие педагоги в ходе учебного процесса не учитывают некоторые личностные особенности обучающихся. Одной из таких особенностей является самооценка. Корректировка самооценки детей со стороны педагога поможет обучающимся добиться больших результатов не только в учебе, но и в социуме, что определяет практическую значимость данного исследования. Самооценка начинает формироваться еще в раннем детстве и продолжает – в течение всей жизни.

Развитию самооценки на разных возрастных этапах были посвящены многочисленные исследования в отечественной педагогике и психологии. Большинство из них рассматривает проблемы формирования самооценки в рамках изучения проблем Я-концепции. С точки зрения такого подхода самооценка характеризуется как стержень процесса самосознания (Н. А. Батурин, Л. И. Божович, С. А. Будасси, Е. А. Залучинова, О. Н. Молчанова, А. Г. Спиркин, В. В. Столин, Е. О. Федотова, П. Р. Чамата, И. И. Чеснокова), показатель индивидуального его уровня развития, его личностный аспект, органично включенный в процесс самопознания (К. А. Абульханова, Е. П. Авдусевская, Б. Г. Ананьев, С. А. Баклушинский, Л. В. Бороздина, А. В. Бояринцева, О. В. Дашкевич, И. С. Кон, В. Н. Куницина, А. Л. Шнирман). В исследованиях обсуждаются как проблемы связи личности и самооценки, так и проблемы соотношения Я-концепции, самосознания и самооценки.

Интересными представляются работы, рассматривающие педагогические проблемы самооценки. К таким работам относятся исследования Л. И. Божович, А. И. Липкиной, Е. И. Савонько.

Е. И. Савонько под руководством Л. И. Божович рассматривала возрастные особенности соотношения ориентации школьников на самооценку и на оценку другими людьми.

А. И. Липкина рассматривает самооценку школьника с точки зрения регуляции его поведения, зависимости от контроля над ним других людей.

Особенно интересным периодом формирования самооценки является подростковый. Этот возрастной период соответствует переходу человека от детства к юности. Именно в это время в жизни человека происходит множество изменений, событий, переживаний, противоречий. Данные изменения связаны, в первую очередь, с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. Основным мотивом в подростковом возрасте являются формирование нового самосознания, преобразование Я-концепции, попытки в понимания себя и своих возможностей.

Проблемами самооценки подросткового периода занимались Л. С. Выготский, Л. И. Божович, А. Фрейд, А. Е. Личко, А. В. Захарова, И. С. Кон, Д. И. Фельдштейн, В. С. Мухина, Т. В. Драгунова, А. А. Реан.

Д. И. Фельдштейн полагает, что большинство детей младшего подросткового возраста особенно критичны в самооценке.

А. А. Реан отмечает неустойчивость, зависимость от ситуации, от внешних воздействий у младших подростков и большую устойчивость, многогранность изучаемого явления у старших подростков.

Л. И. Божович и ряд других психологов обращают внимание на неуравновешенность, импульсивность, лабильность настроения, чаще подавленность у подростков, что говорит о неадекватности самооценки.

Приведенный обзор показывает, что, с одной стороны, проблема становления самооценки обучающихся на разных возрастных этапах освещена в многочисленных трудах разных авторов, но с другой стороны, самооценка подростков изучена недостаточно полно. В связи с этим, было решено провести исследование, которое позволит выявить особенности формирования самооценки на заданном возрастном этапе, а также составить программу оптимизации самооценки подростков и реализовать ее.

Объект исследования: самооценка подростка.

Предмет исследования: оптимизация самооценки подростков во

внеурочной деятельности.

Цель: теоретически обосновать и практическим путем проверить процесс оптимизации самооценки у подростков во внеурочной деятельности.

В связи с целью курсовой работы были определены следующие **задачи:**

1. Анализ основных понятий исследования;
2. Выделение особенностей развития самооценки у обучающихся подросткового возраста;
3. Изучение форм и методов оптимизации самооценки у подростков во внеурочной деятельности;
4. Исследование состояния самооценки у подростков;
5. Реализация программы оптимизации самооценки обучающихся во внеурочной деятельности и анализ ее эффективности.

Для решения поставленных задач использовался комплекс взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга **методов:**

- обзорно-аналитические и теоретические (анализ литературы);
- психологические (психодиагностические и психолого-педагогические методики:

- методика исследования самооценки Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика исследования самооценки личности С. А. Будасси, методика самооценки «Дерево» авт. Д. Лампен в адаптации Л. П. Пономаренко).

Гипотеза исследования: предполагается, что составленная программа поможет оптимизировать самооценку подростка во внеурочной деятельности.

Структура выпускной квалификационной работы: выпускная квалификационная работа включает в себя введение, три главы, заключение, список источников и литературы и приложения.

Во введении работы обозначена проблема исследования, ее актуальность, определены объект, предмет, цель, задачи, методы и гипотеза

исследования.

В первой главе «Теоретические аспекты проблемы оптимизации самооценки у обучающихся во внеурочной деятельности» анализируется понятие «самооценка» в научной литературе, раскрываются особенности становления самооценки у подростков, а также рассматриваются возможные формы и методы оптимизации самооценки у данной категории обучающихся в рамках внеурочной деятельности.

Во второй главе «Эмпирическое исследование проблемы оптимизации самооценки обучающихся во внеурочной деятельности» проводится описание организации и методов проводимого исследования, программы оптимизации самооценки подростков и анализ результатов ее реализации.

В заключении представлены выводы по выпускной квалификационной работе.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ САМООЦЕНКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Анализ понятия «самооценка» в научной литературе

Понятие «самооценка» включает в себя большое количество физических, поведенческих, психологических и социальных явлений личности, которые связаны с оцениванием человеком самого себя по данным параметрам. Довольно часто ученые, посвящающие свои труды исследованию самооценки, используют в работе следующие схожие между собой понятия: самосознание, самоотношение, самоуважение и сама самооценка. Но, несмотря на схожесть, ученые дифференцируют данные понятия друг от друга, выявляя различия между ними согласно той концепции, в которой они работают, соответственно, они указывают и на отличия самооценки от других терминов.

Самооценка является одним из важнейших компонентов личности. Ее формирование происходит с раннего детского возраста под влиянием социума, который окружает личность. Функционируя, самооценка влияет на саморегуляцию личности и находится под влиянием ее ценностей. Оценить себя – значит иметь определенное отношение к себе, для чего необходимо быть носителем определенных норм и ценностей, которые, в свою очередь, зависят от социума и могут изменяться со временем. Большое значение в этом процессе играет оценка значимых людей: их одобрение или осуждение. Эта оценка, в свою очередь, влияет на способность к рефлексии, без чего невозможно становление отношения к самому себе. А. В. Захарова связывает произвольную регуляцию собственного поведения с рефлексией как интеллектуальным действием. О рефлексивности в процессе оценивания себя идет речь и в трудах Х. Хекхаузен, Л. В. Выготского, М. И. Лисиной и др.

Рассмотрим, как толкуется понятие «самооценка» в различных

словарях. В «Толковом словаре» С. И. Ожегова под самооценкой понимается «оценка самого себя, своих достоинств и недостатков, своих поступков». Согласно словарю по книге «Психология развития. 9-е издание», авторами которой являются Г. Крайг и Д. Бокум, самооценка – это «отношение человека к самому себе, которое может колебаться от позитивного (высокая самооценка) до негативного (низкая самооценка)». В «Большом психологическом словаре» Б. Г. Мещеряковой и В. П. Зинченко самооценка трактуется как «ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания, и как процесс самооценивания». Кроме психологических словарей, понятие «самооценка» раскрывается также и в словарях педагогических. Так, например, Г. М. Коджаспирова и А. Ю. Коджаспиров в своем «Педагогическом словаре» под самооценкой понимают «оценку человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей». Этими же авторами самооценка подразделяется на актуальную, ретроспективную, идеальную и рефлексивную, под которыми они понимают соответственно: как личность видит и оценивает себя в настоящее время, как личность видит и оценивает себя по отношению к предыдущим этапам жизни, каким бы хотел видеть себя человек, его эталонные представления о себе, как, с точки зрения человека, его оценивают окружающие люди.

Проблеме изучения самооценки посвящено большое количество исследовательских работ как отечественных авторов, так и зарубежных, в области психологии. Некоторые авторы под самооценкой понимают самоотношение (А. В. Захарова, М. И. Лисина, В. Н. Маркин, М. Розенберг, В. Ф. Сафин, Е. Т. Соколова, А. Г. Спиркин, Е. Ю. Худобина), другие – сводят самооценку к Я-образу, Я-концепции (Р. Бернс, И. С. Кон, В. Н. Маркин, И. И. Чеснокова и др.), что является противоречием к пониманию самооценки как самостоятельного компонента структуры

личности (Л. В. Бороздина, Е. А. Залученова и др.). Несмотря на все различия, формирование всех вышеперечисленных компонентов обусловлено социумом, развитием и деятельностью личности в этом социуме. В деятельности самооценка так же играет очень важную роль: благодаря ей происходит профессиональное становление личности, следовательно, здесь самооценка является характеристикой личностной включенности в деятельность [4].

Интересными представляются работы, в которых предлагаются различные подходы и терапевтические методики преодоления заниженной самооценки (Б. Ф. Скиннер, А. Адлер, К. Роджерс, Т. Л. Миронова, В. А. Алексеева, Н. Н. Авдеева). Однако, в основном, коррекция самооценки происходит за счет изменения внешнего поведения и практически не затрагивает другие аспекты личности человека, что, по мнению А. Кузьменко, не может назвать эти методы в полной мере эффективными.

Исходя из материалов трудов американского философа и психолога Уильямса Джеймса, самооценку (самоуважение, чувство собственного достоинства, удовлетворенность жизнью) можно представить в виде дроби, числителем которой является успех, а знаменателем – притязания личности. Соответственно, уровень самооценки можно повысить двумя способами: повышать успех, т. е. числитель дроби, либо понижать уровень притязаний личности, т. е. знаменатель. В своей работе «Психология» Уильямс Джеймс впервые ввел понятие «самооценка», «образ самого себя». Он разделил личность на составные части, чувства и эмоции, которые эти части порождают (самооценка) и действия в соответствии с этими частями (забота о самом себе, самосохранение). Самооценку У. Джеймс разделял на самодовольство и недовольство собой.

Д. Мид и Ч. Кули подразумевают под самооценкой конечный продукт взаимодействия человека и коллектива: «Индивид оценивает и воспринимает себя в соответствии с теми характеристиками и ценностями, которые приписывают ему другие» [3].

В теории оперантного научения Б. Скиннер пишет о взаимодействии человека с окружающей средой, а именно, что после положительного опыта взаимодействия поведение человека повторяется, а после отрицательного – не повторяется. Из данного опыта человек получает представления о самом себе. А. Бандура разделял мнение Б. Скиннера, но наряду с его взглядами, он считает, что научение происходит не только в процессе прямого опыта, но и в процессе наблюдения, т. е. «косвенного подкрепления». Самооценку он определяет как «самоуважение», «самоэффективность», «чувство собственного достоинства». Бандура считает, что самооценка действует как «мысленное представление удачного сценария, обеспечивающего позитивные ориентиры для выстраивания поведения и осознанной репетиции успешных решений потенциальных проблем».

А. Адлер считал, что самооценка формируется в детском возрасте через переживание неполноценности и беспомощности по сравнению с другими детьми, а это, в свою очередь, является для Адлера «началом длительной борьбы за достижение превосходства над окружением, а также стремлением к совершенству и безупречности». Данная борьба за первенство и становится основной мотивацией для человека [21].

О мотивации идет речь и в трудах А. Маслоу, а именно, в его «пирамиде потребностей» самооценка сопоставляется с потребностью в принадлежности и любви, а также с потребностью в самоуважении. Согласно его теории человеческой мотивации, «степень близости к базовым потребностям» приравнивается к «степени мотивированности». Люди, которые удовлетворены своими базовыми жизненными потребностями, особенно это касается людей более раннего возраста, могут преодолеть эти потребности в настоящем времени или в будущем благодаря своему сильному, структурно правильно выстроенному характеру вследствие базового удовлетворения. Следовательно, процесс формирования самооценки происходит под влиянием норм, ценностей, идеалов, а самооценка, в свою очередь, оказывает воздействие на формирование

самоуважения личности.

К. Роджерс рассматривал самооценку с точки зрения «Я-концепции». Он полагал, что формирование самооценки происходит в процессе социализации личности, при общении человека со значимыми для него людьми. Становление самооценки, в целом, происходит в младенческом и в подростковом возрасте. Человек смотрит на окружающий его мир через призму своей «Я-концепции», но она не может контролировать или регулировать поведение человека, точнее в ней содержится главная составляющая сознательного опыта человека, а его действия совершаются лишь в соответствии с «Я-концепцией». В целом «Я-концепция» содержит в себе не только особое восприятие окружающего мира, но и представления о себе настоящем и желаемом [5].

Наряду с самоотношением, «Я-концепция» включает в себя и самооценку, являющуюся частью «Я-образа», который, в свою очередь, объединяет самооценку и самоотношение. Но формирование этих двух составляющих «Я-образа» имеет некоторые различия, а именно, самоотношение формируется в результате анализа отношения к себе значимых других и изначально является эмоциональным образованием, а становление самооценки происходит уже на основе самоотношения. В процессе взросления самоотношение помимо эмоциональных параметров, приобретает оценочные, но, несмотря на это, сущность самоотношения все равно остается эмоциональной [32].

Свои исследования посвятил самооценке и А. З. Зак. По его мнению самооценка является средством анализа и осознания человеком своих собственных путей решения задач, которые становятся основой для создания внутреннего плана действий, а также обобщенной схемы деятельности личности. Т. Шабутани видит самооценку как сущность ценностей. По мнению Б. Г. Ананьева самооценка является сложным и многогранным компонентом самосознания, а именно, это сложный процесс опосредованного познания себя, развернутый во времени, связанный с

движением от единичных, ситуативных образов через интеграцию подобных ситуативных образов в целостное образование – понятие собственного «Я», являющимся прямым выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности [23].

А. Н. Леонтьев, раскрывая понятие «самооценка», добавляет к познавательному компоненту эмоциональную сторону, подразумевая понимание самооценки через параметр «чувство» как постоянное эмоциональное отношение, имеющее «выраженный предметный характер, который является результатом специфического обобщения эмоций».

Представленную выше связь когнитивного и эмоционального компонентов демонстрирует в своих исследованиях и И. И. Чеснокова. В ее понимании самооценка есть интегрированные продукты познания самого себя и эмоционально ценностного отношения к себе, также она выявляет общую самооценку как единство и интеграция обособленных самооценок, которая является отражением осознания личностью своей сущности. «Переживания, связанные с самосознанием, обобщаются в эмоционально-ценностное отношение к себе. Обобщенные результаты познания себя и эмоционально-ценностное отношение к себе закрепляется в самооценку, которая включается в регуляцию поведения личности как один из определяющих мотивов».

М. И. Лисина и некоторые другие ученые указывают на существование значительных различий в происхождении когнитивного и эмоционального компонентов. По ее мнению, когнитивный компонент основывается, как правило, на достижениях опыта самостоятельной работы ребенка, аффективная – вследствие опыта коммуникации и взаимодействия, в котором происходит усвоение ребенком отношения к нему со стороны других людей (также в общении возникают и значимые когнитивные части образа).

С. Л. Рубинштейн полагает, что самооценка передает основные свойства личности и вместе с отличными от нее причинами отображает ее направленность и активность.

Изучением феномена самооценки исследователи и по сей день. Так, например, О. А. Белобрыкина выявляет общую самооценку – как фундаментальное ядро личности, которое включает в себя устоявшуюся общность знаний о самом себе и отдельные самооценки, которые формируются, базируясь на исполнении человеком конкретных действий.

Р. Азимова трактует самооценку как функционирующую меняющуюся систему, которая устанавливает положительную и отрицательную структуру побуждений и действий личности [10].

Бернс и Куперсмит исследуют самооценку через Я-концепцию, а именно, понимают под первой эмоциональный компонент этой Я-концепции, который связан с самоотношением или с отношением к собственным единичным качествам. Эти ученые раскрывают самооценку как уровень отображения у человека чувства самоуважения, ощущения личной ценности и, наконец, позитивного отношения этого человека ко всему, что он включает в мир собственного Я [3].

Г. К. Велицкас и Ю. Б. Гиппенрейтер говорят о самооценке как о результате отображения человеком сведений о себе в соотношении с некоторыми ценностными установками и идеалами, существующий в единстве осознаваемого и неосознаваемого, аффективного и познавательного, общего и частного, реального и демонстрируемого компонентов [8]. Ю. Б. Гиппенрейтер отличает самопознание, самооценку и самосознание от интроспекции. Она считает, что ход самопознания и самооценки сложен и длителен во времени, эти процессы строятся на основе результатов интроспекции, т. е. самонаблюдения, но лишь как исходный материал, который накапливается и обрабатывается (сравнивается, обобщается и т. д.). Помимо интроспекции, мы извлекаем информацию о себе и из окружающих нас источников. К таковым можно отнести объективные продукты нашей деятельности, отношения к нам других людей и т. д. [2].

В трудах Ю. В. Котенко можно увидеть, что он понимает самооценку

как образование личности, которое напрямую регулирует поведение и деятельность человека, как независимый параметр личности, ее главный компонент, который формируется в ходе активного участия этой личности и отображает исключительность ее внутреннего мира. Котенко рассматривает три подхода к изучению самооценки: в структуре личности, в структуре самосознания и, наконец, в структуре деятельности [27].

Л. И. Божович рассматривает формирование постоянной самооценки как суммарное воздействие оценки других людей и личной оценки собственной деятельности. Если ребенок не способен к анализу собственной деятельности, и оценка этой деятельности со стороны других людей изменяется в негативной для этого ребенка направленности, то возникают серьезные аффективные переживания, отрицательные формы поведения. Исследуя труды отечественных и зарубежных ученых, Л. И. Божович предлагает структурно-динамическую модель самооценки как системного образования. В соответствии с данной моделью, самооценкой можно назвать форму отображения личностью самой себя в качестве специфического объекта познания, показывающую полученные этой личностью ценности, личностные смыслы, степень ориентированности на сложившиеся в обществе нормы поведения и деятельности; под самооценкой понимается социальное образование, которое функционирует как часть самосознания и принимает участие в саморегуляции [19].

Таким образом, было продемонстрировано, что феномен самооценки исследуется разными учеными в рамках того подхода, в котором они работают, в этой связи можно наблюдать большое количество понятий, раскрывающих данное явление с различных позиций. Самооценка, как одна из психологических категорий, содержится в структуре ядра личности, предстает ядром самосознания, начинает закладываться еще в детстве в ходе стремления к превосходству как основополагающей мотивацией под воздействием общественной ситуации развития и значимых людей, тесно переплетается с ценностями личности, мотивацией, Я-концепцией, а также

аффективными переживаниями.

Самооценка – это познавательный компонент личности, который формируется на базе эмоционального самоотношения. Процесс формирования самооценки начинается при помощи эмоционального компонента, а с течением времени приобретает когнитивные характеристики. Она представляет собой показатель отношения к самому себе и результат отображения самоотношения, объединенное с ней в Я-образе. Многие ученые считают синонимами к самооценке такие понятия как: чувство собственного достоинства, самоуважение, удовлетворенность жизнью, самоэффективность и другие. В сущности, эти понятия отражают только смысл самооценки и предоставляет возможность наиболее полно осознать ее назначение.

Обзор отмеченных подходов к исследованию понятия самооценки позволяет указать на сложность данного вопроса, его многоплановость и противоречивость.

В контексте настоящей работы возникает интерес последующего изучения данного феномена самооценки у детей школьного возраста во взаимосвязи с деятельностью образовательной организации.

1.2. Особенности развития самооценки у обучающихся подросткового возраста

Процесс формирования и развития самооценки происходит под воздействием различных социальных обстоятельств, которые дают возможность исследовать особенности самооценки на разных возрастных этапах жизни человека. Как было сказано выше, самооценка начинает формироваться еще в раннем детском возрасте и продолжает свое развитие в течение всей жизни личности. Каждый возрастной этап имеет свои характерные факторы, обуславливающие развитие самооценки личности и

особенности ее воздействия на психическую деятельность этой личности. Рассмотрим особенности формирования самооценки школьников в подростковом периоде.

Подростковый возраст – это период онтогенеза, в котором происходит осознание личностью самой себя, а значит, появляется необходимость в самооценке. Значимым становится объективное оценивание деятельности подростка. Возникает направленность на личностные успехи и достижения. Увеличивается существенность проблем, которые непосредственно связаны с самооценкой, происходит формирование рефлексии. Самооценку подростка составляет его собственное мнение о своих успехах, интересах, способностях, которое является предметом его гордости, основой чувства собственного достоинства [41].

Самооценка – это особенный компонент личности, который в подростковом возрастном периоде является очень неустойчивым, а именно, самооценка может быть завышенной, заниженной или адекватной. Адекватность уровня самооценки, как уже было отмечено выше, зависит от многих факторов.

Кризис подросткового возраста, который сопутствует переходу от детства к взрослости, протекает очень критично, т. к. именно в этом возрастном периоде у ребенка впервые происходит осознанное постижение и определение своего собственного потенциала, создание образа собственного «Я», но еще без наличия ресурса сравнения этого образа с уже сложившимися представлениями о себе, в отличие от взрослых. Согласно исследованиям ученых, довольно значительной считается самооценка ребенка, находящегося на стадии перехода от младшего школьного возраста к подростковому. С развитием личностной рефлексии во время этого возрастного периода развивается и самооценка [44].

Заинтересованность специфичными чертами самооценки личности, находящейся в подростковом возрасте, объясняется тем, что именно во время прохождения этого жизненного этапа совершаются одни из самых важных по

своему выражению и результатам изменения личности, которые связаны с перестроением самосознания. Как было сказано выше, в подростковом возрасте происходит актуализация процесса развития образа «Я», предопределенного увеличением значения для личности процессов познания себя, самосовершенствования, поиска смысла своей жизни.

Являясь довольно изменчивым компонентом личности, самооценка находится в зависимости от эндогенных и экзогенных влияний. В подростковом возрасте наиболее часто наблюдаются проблемы с уровнем адекватности самооценки личности. Это объясняется тем, что подростковый возраст является критичным периодом жизни человека, именно в этом возрасте отмечается перестройка жизненно значимых для него образований, наблюдается изменение сложившегося видения мира, подвергаются изменениям нормы и ценности [31].

С. Л. Рубинштейн, говоря о процессе становления самосознания у подростков, пропускает его через последовательность следующих качеств: от элементарного незнания себя к все более конкретной и время от времени кардинально изменяющейся самооценке.

Среди факторов, которые влияют на процесс становления самооценки у подростков, отечественные и зарубежные ученые выявляют общение с ровесниками, особенности общения и связи с родителями, их поддержку, степень участия и управления и удовлетворение от процесса совместной деятельности. Наряду с вышеперечисленными факторами важную роль в формировании самооценки подростков играют учебная деятельность, семейные, социальные, психолого-педагогические факторы и т. д. [11].

Переход детей из начального в среднее звено соответствует смене основного вида деятельности с учебной на интимно-личностное общение, что, соответственно, приводит к снижению уровня успеваемости и снижению уровня самооценки, т. к. оценивание себя по-прежнему происходит за счет сравнения успехов учебной деятельности. Параллельно этим процессам увеличивается интенсивность и включенность в межличностное общение,

при этом в зоне внимания находится уже не учебная деятельность, а общество сверстников, которые все более воздействуют на самооценку личности [48].

Оценивание себя, своих возможностей и способностей у подростка происходит в процессе наблюдения за окружающими людьми. Он понимает себя через отношение этих людей к себе. Иначе говоря, система межличностных отношений, участником которой является подросток, воспринимается им как часть его личной жизни, часть его системы взаимодействий с окружающими, которые играют важную роль для него, а также способствуют становлению его самооценки. Следовательно, в процессе общения происходит формирование образа «Я», изменение самоотношения. Эти явления тесно связаны со стремлением подростка к самосовершенствованию путем самоизменения.

Адекватная самооценка предоставляет подростку возможность разумно расценивать себя, свои возможности, способности к решению каких-либо задач разного уровня сложности и в зависимости от тех требований, которые предъявляет ему общество. Из этого следует, что развитие адекватной самооценки будет способствовать формированию успешной социализированной личности [22].

От своеобразия самооценки напрямую зависит эмоциональное благополучие, удовлетворение подростка собой, своей жизнью, успехами, взаимоотношением со сверстниками. Именно самооценка является важнейшим условием становления Я-концепции личности [15].

Довольно часто подростки оказываются в ситуациях дискомфорта, ожидания и реальность зачастую могут не совпадать, следовательно, нарушается баланс эмоциональной сферы. Как правило, в таких случаях, у подростков формируется неадекватная, а именно, заниженная, самооценка. К проявлениям заниженного уровня самооценки у подростков можно отнести следующие: повышенная тревожность, беспокойство, неуверенность в себе и своих возможностях, склонность к сомнениям, нерешительность, робость,

подавленный фон настроения, инфантильность, внушаемость.

Вследствие этих особенностей, подростки с заниженной самооценкой оказываются в смущении, у них возникает чувство неловкости пребывания в обществе, в связи с чем, они стараются избегать последнего. Оказавшись в окружении других людей, такие подростки стараются быть незаметными в их обществе, их не замечают, не избирают в лидеры, такие дети не проявляют личной инициативы к участию в каких-либо мероприятиях. Таким подросткам трудно отстаивать свою точку зрения, высказывать собственное мнение по тому или иному вопросу. Чувство одиночества у подростков с заниженной самооценкой встречается чаще, чем при завышенной или адекватной самооценке. Вследствие того, что такие подростки желают понравиться окружающим, на них довольно легко оказывать воздействие, они легко внушаемы.

Другой крайностью является завышенная самооценка. Подростка устраивает высокая оценка к нему со стороны окружающих, а также высокая самооценка, которая базируется на первой. Но, встреча с затруднениями и новыми условиями демонстрируют обратное. В таком случае подросток старается сохранить свою самооценку, положительное самоотношение и самоуважение. Но, как правило, это не всегда получается. Например, стремление к высоким успехам в учебной деятельности могут не увенчаться успехом вследствие недостаточного уровня и количества необходимых знаний, умений и навыков. Наличие определенных отрицательных черт характера у подростка не позволят ему занять положение лидера в какой-либо группе сверстников. Такое несовпадение между высоким уровнем притязаний и реальными возможностями может привести к дисбалансу эмоциональной сферы подростка [41].

Вследствие специфических особенностей подростков представляется возможным выявление нескольких противоречий, с которыми, находясь в тесной взаимосвязи с межличностными отношениями, встречается становление самооценки: противоречие между желанием подростка

находится в группе сверстников и возникающим у него чувством уязвимости в этой сфере вследствие нечеткости «Я-образа»; противоречие между желаемыми на данном жизненном этапе «супер-качествами» и негативным отношением группы по отношению к подросткам, которые развивают завышенную самооценку за счет нахождения у себя данных качеств; противоречие между стремлением подростка обеспечить становление адекватного уровня самооценки, базируясь на отображении оценок себя со стороны определенного круга людей, и проблемой отделить собственного «Я» от группового «Мы» [31].

Изучая самооценку подростков, ученые дали ей некоторую характеристику.

А. А. Реан полагает, что самооценка подростков 12-13 лет имеет большую зависимость от оценки их окружающими людьми, в особенности, сверстниками. Чаще всего самооценка имеет ситуативно-отрицательный характер, что влечет за собой возрастание потребности в самоуважении и в целом положительном отношении к собственной личности. Устойчивость самооценки начинает проявляться, когда подросток перестает изменять отношение к самому себе в зависимости от ситуаций успеха-неуспеха. В данном возрасте самооценка является отражением отношения собственной личности к идеальному образу «Я».

В 14-15 лет у подростков появляется «оперативная самооценка», которая выражает самоотношение подростка в настоящее время. Данная самооценка базируется на соотнесении собственных личностных качеств, поведения с теми нормами, которые он считает идеальными для своей личности.

По мнению И. В. Дубровиной, самооценка подростков во многом зависит от удовлетворенности собственным телом, внешним обликом.

В структуру самооценки входят следующие компоненты: когнитивный и эмоциональный. Когнитивный компонент представляет собой знания человека о самом себе, а эмоциональный – его отношение к себе. В ходе

осуществления процесса оценивания собственной личности эти две составляющие неразрывно связаны между собой: знания о себе человек получает из общения с окружающими, эти знания непременно получают эмоциональное окрашивание, и тем сильнее будет это окрашивание, чем значительнее для подростка полученные знания.

Тем не менее, когнитивный и эмоциональный компоненты самооценки рассматриваются учеными по отдельности. В. М. Мельников выделил следующие три уровня сформированности когнитивного компонента самооценки.

1. Высокий уровень, которому свойственна реалистичная самооценка. Такие подростки в процессе самооценивания опираются на знание собственных особенностей; они способны к обобщению ситуаций, в которых требуется проявление определенных личностных качеств; обращаются к феномену внутренней каузальной атрибуции; суждения таких подростков о самооценке отличаются глубиной и разносторонностью, их реализация происходит в проблематичных формах.

2. Средний уровень, который отличается нарушением последовательности проявления реалистичных самооценок. Такие подростки осуществляют самооценку, опираясь на мнение окружающих, на конкретные факты и события; каузальная атрибуция имеет внешний характер; суждения о самооценке имеют достаточно узкий уровень содержания; употребляются они и в проблематичных, и в категоричных формах.

3. Низкий уровень, который характеризуется, в основном, неадекватностью самооценки. В процессе самооценивания такие подростки опираются на эмоциональные составляющие, в подтверждении самооценки не используют анализ конкретных фактов; каузальная атрибуция за счет субъективно неуправляемых условий; суждениям о самооценке свойственно неглубокое содержание, их реализация происходит в категоричных формах [35].

Большое количество исследователей придерживаются мнения, что по

мере взросления у подростков увеличивается степень адекватности самооценки. Это связано с тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые являются наиболее значимыми для них, а значит, повышается уровень реализма в отношении самооценки по сравнению с детьми.

В. Кваде и В. П. Трусов выявили следующие особенности личности, которые могут свидетельствовать о том или ином уровне адекватности самооценки: адекватная самооценка у подростков обусловливается ориентацией на будущую профессиональную деятельность и высоким уровнем оценки педагогом осуществления норм морального поведения этого подростка. О завышенной самооценке можно говорить в том случае, когда обнаруживается низкая оценка поведения подростка со стороны его сверстников, о заниженной – в случае обнаружения сниженной психологической устойчивости этого подростка.

А. И. Кравченко отмечает, что адекватный уровень самооценки способствует развитию у подростка уверенности в себе, настойчивости, самокритичности. Выявлена связь самооценки с уровнем успешности учебной и общественной деятельности. У подростков, имеющих адекватную самооценку, наблюдается более высокий уровень школьной успеваемости, а также его стабильность, более высокий статус в обществе. Такие подростки отличаются разносторонностью интересов, стремлением к активности в различных видах деятельности, к познанию самого себя и своих окружающих в процессе взаимодействия с ними.

По мнению К. Р. Сидорова, подростки, имеющие завышенный уровень самооценки, демонстрируют некоторую ограниченность в видах деятельности, они в большей степени направлены на общение с окружающими, при этом данное общение является малосодержательным.

Подросткам, имеющим склонность к агрессии, свойственна либо крайне завышенная, либо крайне заниженная самооценка.

Те подростки, у которых выявлен заниженный уровень самооценки, как

правило, имеют склонность к депрессивным тенденциям [50].

Таким образом, находясь в современном мире противоречий и конфликтов, необходимо найти наиболее эффективные способы активизации процесса становления и развития самооценки в подростковом возрасте. Учебно-воспитательный процесс должен учитывать особенности данного возрастного периода, индивидуальные качества и интересы ребенка как его равноправного субъекта.

1.3. Формы и методы оптимизации самооценки у обучающихся во внеурочной деятельности

Самооценка – это один из самых важных факторов, влияющих на становление личности человека. Благодаря самооценке у индивида развивается потребность в соответствии уровню ожиданий и оценок окружающих и своих собственных. Правильное формирование самооценки обеспечивает человеку его самоотношение, его осознание себя как личности, а не только совокупные знания о себе.

Необходимо обеспечить ребенку становление адекватной самооценки, способности к рациональному анализу своих действий и ошибок, так как эти навыки являются базой для самоконтроля и самооценки во всей жизни. От того, какой тип самооценки сложился у подростка, будут зависеть и его личностные качества, его стремление к самосовершенствованию, уровень его притязаний. Формирование умения объективно оценивать собственные возможности является залогом успешного воспитания детей подросткового возраста.

Для достижения таких результатов необходимо использовать наиболее эффективный комплекс форм и методов воспитания. Согласно И. П. Подласому, под методом следует понимать способы достижения поставленной задачи. Форма организации занятия представляет собой

регламентированное по времени, порядку и режиму осуществление взаимодействия педагога и обучающихся [38]. Успешность достигается за счет применения таких активных методов психолого-педагогического воздействия, как игровая и соревновательная деятельность, создание проблемных педагогических ситуаций во внеурочной деятельности [18].

Внеурочная деятельность представляет собой комплекс методов, направленных на наиболее полное освоение обучающимися образовательной программы. К направлениям внеурочной деятельности относятся: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное и другие. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту, внеурочная деятельность предполагает использование следующих форм занятий: студии по различным направлениям, сообщества, разнообразные клубы и спортивные секции, научные объединения, конференции и другие формы. Главное отличие таких занятий от урочных заключается в добровольности принятия участия в них [42].

Именно во внеурочной деятельности обучающиеся могут раскрыть в себе творческие способности, найти в себе что-то новое, попробовать себя в различных видах деятельности. Следовательно, подростки могут найти свои сильные и слабые стороны личности, а значит, и оптимизировать самооценку [46]. Как правило, больший интерес у обучающихся вызывают занятия именно внеурочной деятельности, в отличие от деятельности урочной. Это вызвано меньшей регламентацией организации самого занятия, наличием неформальности в общении, кроме того, на внеурочных занятиях у педагога больше возможности осуществления индивидуального подхода к детям, а значит, и ситуаций успеха у обучающихся больше.

При выборе методов и форм следует учитывать имеющийся уровень самооценки подростков. Тем обучающимся, у которых самооценка является завышенной, следует предлагать задания, требующие от них определенных усилий и представляющие собой некоторую трудность. И, наоборот,

подросткам, у которых самооценка несколько занижена, необходимо давать задания, с которыми они могут справиться, выполнение которых создаст для них ситуацию успеха, а значит, и придаст веру в свои силы, что будет способствовать повышению самооценки [7].

В Челябинском государственном педагогическом университете Д. А. Бурамбаевой была разработана программа формирования адекватной самооценки младших подростков. Занятия, входившие в данную программу, были направлены на преодоление неуверенности в себе, повышение веры в собственные силы, снижение уровня эмоционального напряжения, умение управлять своими эмоциями, развитие эмпатии, формирование способности к рефлексии. Автор в своем исследовании использует такие методы и формы работы как дискуссия, беседа, игра, групповая работа, анализ различных жизненных ситуаций [6].

Кроме вышеназванных методов с целью оптимизации самооценки могут быть использованы такие методы как игровые ситуации, создание проблемных ситуаций, методы поведенческой терапии, методы социальной терапии, проективные методы, парные игры, совместный разбор проблемных ситуаций и другие [26], [33].

Методам арт-терапии также уделяется большое внимание, к таковым можно отнести: рисование, работу с пластилином, оригами, сказкотерапию, песочную терапию, музыкотерапию, танцотерапию, вокалотерапию, драматерапию, маскотерапию, цветотерапию, фототерапию, куклотерапию. Достоинством арт-терапевтических методов является их возможность применения как при индивидуальных формах организации занятий, так и в групповых [14].

Согласно трудам как отечественных, так и зарубежных психологов, методы арт-терапии обладают целым рядом факторов, оказывающих положительное влияние на психику подростка:

- используя арт-терапевтические методы психологу легче установить контакт с испытуемым;

- благодаря методам арт-терапии у ребенка формируются навыки саморегуляции;
- методы арт-терапии часто оказываются способом выражения мыслей, чувств, эмоций, страхов подростка, которые он не может передать психологу при помощи слов;
- в процессе использования арт-терапии ребенок может оперировать негативными чувствами и эмоциями в социально одобряемой форме;
- арт-терапия благотворно влияет на сенсомоторное развитие обучающихся;
- методы арт-терапии оказывают положительное влияние на адаптацию ребенка к новым условиям, снижают стресс, утомление;
- арт-терапия широко применяется при коррекции эмоционально-волевой и личностной сферы детей.

Рисунок как метод арт-терапии имеет несколько собственных положительных черт:

- в процессе рисования подросток ощущает свою самооценку;
- как и все методы арт-терапии, рисунок является средством выражения негативных эмоций социально одобряемым способом;
- рисование способствует снятию напряжения, усталости, благоприятствует эмоциональной разрядке;
- процесс рисования требует концентрации внимания, самоконтроля и саморегуляции;
- рисунок играет роль символа негативных переживаний подростка [47].

Существует несколько психологических методов оптимизации личности ребенка и его самооценки. О некоторых из них следует рассказать более подробно. Одним из таких методов является тренинг.

Под тренингом понимается вид группового или индивидуального

обучения. Данный метод способствует получению подростком знаний, умений и навыков, необходимых ему в повседневной жизни, в игровой форме, а также в абсолютно безопасных условиях окружающей среды. Именно в процессе игры подросток более склонен к раскрепощению, а значит, психологу будет легче установить с ним контакт.

Помимо вышесказанного, тренинг имеет еще одну положительную черту, а именно, это групповое взаимодействие. Действительно, важно не только сформировать у подростка самооценку, но также обеспечить ее адекватное влияние на процесс общения ребенка в обществе [36].

Еще одним эффективным методом оптимизации самооценки у подростков является игра. О благоприятном ее влиянии говорит И. В. Аношкова в своей статье «Оптимизация самооценки учащихся с нарушениями зрения в игровой деятельности». Несмотря на то, что автор проводит исследование на такой категории лиц как дети, имеющие нарушения зрения, игра как метод становления самооценки является эффективным и для подростков, не имеющих данных нарушений. По мнению автора, вовлечение подростка в игровую деятельность благоприятствует установлению доверительных отношений в группе, способствует снижению тревоги и эмоционального напряжения, уменьшает чувство страха перед другими участниками, дает возможность попробовать себя в различных ситуациях, способствует повышению уровня самооценки. Известно, что игра имеет характерную особенность – двуплановость, одна из сторон которой дает возможность подростку осуществлять реальную деятельность посредством действий, необходимых для решения достаточно реалистичных задач, часто неординарного характера.

Эффект психологической коррекции при помощи игровой деятельности достигается за счет установления позитивного эмоционального настроения между всеми ее участниками. Игра нивелирует страхи, отрицательные эмоции, чувство неуверенности в себе, позволяет развить коммуникативные способности подростков. «Раскрытие» участников

происходит благодаря тому, что каждый из них может «скрыться» за действиями и поступками своего игрового персонажа. Игровая деятельность способствует созданию собственных стратегий поведения, реализации себя в качестве участника разнообразных коммуникационных ситуаций, оцениванию своих способностей к различным видам деятельности, накоплению индивидуального коммуникативного опыта.

Авторами разработана система занятий, осуществляющих оптимизацию самооценки обучающихся. Данная система состоит из тесно взаимосвязанных между собой блоков:

1) Упражнения, направленные на психологическую и физическую подготовку обучающихся. Цели данных упражнений: «снятие напряжения участников путем вовлечения их в групповое взаимодействие; создание в группе атмосферы взаимной ответственности, эмоциональной свободы, радости от коллективного успеха; объединение участников для решения задачи на основе партнерства; интеграция группы за счет осознания необходимости постоянной включенности в совместную деятельность и чувства взаимной ответственности членов команды».

2) Упражнения, направленные на формирование самооценки подростков. Целями данных упражнений являются: «тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию, осознание своих возможностей, повышение уверенности в своих силах».

Так, например, упражнение «Веселый мячик», подразумевающее передачу мяча друг другу с выражением комплиментов по кругу, развивает у участников умение говорить и принимать комплименты других людей. Упражнение «Подарок» (участники обмениваются воображаемыми анонимными подарками, пытаются угадать от кого этот подарок и объясняют свое предположение) способствует преодолению замкнутости подростков.

Завершаются такие занятия проведением рефлексии, на которой каждый участник высказывает свое мнение, ощущение, положительные и

затруднительные моменты занятия.

Данное исследование показывает, что самооценка подростков, принимавших участие в данном исследовании, имела тенденцию смещения в сторону адекватной [1].

Еще одним методом формирования самооценки у подростков можно назвать сказкотерапию. Сказочная обстановка позволяет обучающимся абстрагироваться от конкретных жизненных трудностей, обусловленных психологической или физической зависимостью, отсутствием чувства уверенности в собственных силах. Уверенность в себе представляет собой один из важнейших компонентов успешной личности, а сказкотерапия увеличивает шансы на преодоление психологических трудностей.

Существует несколько методов работы со сказкой, более подробно будут рассмотрены лишь на некоторых из них.

1) Анализ сказки. Данный метод предполагает обучение подростков мыслить, анализировать происходящие действия сказки, абстрагируясь при этом от смыслов, лежащих на поверхности, позволяет детям выражать свое мнение и отстаивать его путем аргументирования.

2) Сказочные задачи. Данный метод позволяет подойти к рассмотрению сложившейся ситуации с различных позиций, найти возможные варианты выхода из них, а также выбрать один, наиболее рациональный на данный момент времени.

3) Рассказывание сказки. В зависимости от того, какой способ рассказывания сказки выбирается, могут быть решены следующие задачи: определение проблем ребенка, имеющихся у него в данный момент; развитие речи, внимания, памяти, воображения, фантазии, способности к слушанию окружающих, изложению своих мыслей в соответствии с контекстом; создание сплоченного коллектива.

4) Сочинение сказки. Данный метод оказывает положительное воздействие на психику подростка, нормализуя его уравновешенность и чувство уверенности в себе, делая его способным к преодолению

психологических барьеров и физиологических недостатков.

Подводя итог рассмотрению такого метода формирования самооценки как сказкотерапия, можно сделать следующие выводы: сказкотерапия базируется на принципах осмысленности, множественности и взаимодействия с действительностью. Интерпретация и пересказ сказок способствуют открытию творческих способностей индивида, обогащению его уже имеющегося опыта, получению нового, учат его целеполаганию, достижению своих целей через верно найденные решения, когнитивные способности и настойчивость [12].

Умение самостоятельно решать задачи и находить верные пути их решения развивается также и в проектной деятельности. Метод проектного обучения направлен на формирование у детей умения самостоятельно добывать знания путем изучения многих источников, умения применять полученные знания на практике и в жизни. В ходе группового взаимодействия у подростков происходит развитие исследовательских и коммуникативных умений и навыков, например, определение проблемы, поиск информации, наблюдение, осуществление экспериментаторской деятельности, а также развивается способность к анализу, построению гипотез, происходит совершенствование логического мышления. Грамотно организованная проектная деятельность дает обучающимся возможность самостоятельно найти и обработать необходимую информацию, обогатить опыт благодаря личному взаимодействию с реальной жизнью, проявить инициативу, сформировать умение рефлексии и критичности своих действий [25].

Проблему оптимизации самооценки у обучающихся исследователи решают и при помощи освоения педагогами теории и технологии Способа диалектического обучения. Данный метод основывается на суждениях, которые рассматривают «мысль как средство сознания, сложную кооперацию как наивысшую форму трудовой деятельности, самопринуждение как наивысшую степень естественного принуждения». Также способ

диалектического обучения подразумевает частичную передачу управленческого и полную передачу исполнительского труда от преподавателя обучающимся [23].

Кроме взаимодействия непосредственно с подростками, необходимо проводить работу с педагогами и с родителями. Главным способом ее осуществления является психологическое просвещение. Значимость его проведения объясняется тем, что педагоги и родители не в полной мере владеют необходимыми психологическими знаниями. Несмотря на то, что психологическая литература в наши дни является общедоступным источником этих знаний, зачастую педагоги и родители имеют лишь общие представления об особенностях подросткового возраста, о специфике построения конструктивного взаимодействия с ними, о способах влияния на становление их самооценки и личности в целом. Самыми распространенными формами психологической работы являются лекции и беседы, которые проводятся на родительских собраниях и методических советах в образовательных организациях. К основным темам лекций, проводимых с педагогами, относятся: «Психологические особенности подросткового возраста», «Педагогическое общение и его роль в воспитании подростка», «Влияние педагогической оценки на формирование личностной уверенности подростка». Основные темы лекций и бесед с родителями: «Внутренний мир подростка», «Стиль семейного воспитания и его влияние на развитие уверенности ребенка-подростка», «Психологические приемы и техники организации эффективного взаимодействия со своим ребенком» [25, 20].

Таким образом, можно сделать вывод, что при оптимизации самооценки у подростков необходимо использовать разнообразные формы и методы, а также вовлекать в этот процесс родителей и педагогов. Ведь только благодаря такому комплексу мероприятий и взаимодействию сразу нескольких субъектов образовательного процесса можно достичь необходимого результата.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы исследования

Экспериментальное исследование самооценки у подростков проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №14» поселка Красногвардейский Артемовского района Свердловской области в сроки со 2.09.2019 по 8.09.2019.

В соответствии с выбранной темой исследования выборка состоит из категории детей 12-13 лет. При выборке учитывался один фактор – возраст обучающихся. Исследование проводилось на обучающихся 6 и 7 классов. Общее количество испытуемых составило 61 человек, из них 27 девочек и 34 мальчика.

Для проведения экспериментального исследования самооценки у подростков и были выбраны следующие методики:

1. методика исследования самооценки Т. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;
2. методика исследования самооценки личности С. А. Будасси;
3. методика самооценки «Дерево» автор – Д. Лампен, в адаптации Л. П. Пономаренко.

Методика исследования самооценки Т. Дембо и С. Л. Рубинштейн

Цель методики: определение уровня самооценки и уровня притязаний.

Данная методика была выбрана, так как имеет следующие преимущества:

- а) позволяет выявить характер самооценки ребенка, что поможет в определении ее адекватности;
- б) инструкция методики проста для восприятия;
- в) стимульный материал понятен для детей и доступен для

выполнения;

- г) проста в проведении, допускает групповую форму;
- д) интерпретация результатов диагностики проста, не требует сложных методов обработки.

Методика исследования самооценки личности С. А. Будасси

Цель методики: выявить количественное выражение уровня самооценки.

Данная методика была выбрана, так как имеет следующие преимущества:

- а) позволяет дать количественную характеристику уровню самооценки подростков;
- б) определяет уровень адекватности самооценки;
- в) инструкция методики проста для восприятия;
- г) стимульный материал понятен для детей и доступен для выполнения;
- д) проста в проведении, допускает групповую форму;
- е) интерпретация результатов диагностики проста, не требует сложных методов обработки.

Методика самооценки «Дерево» авт. Д. Лампен в адаптации

Л. П. Пономаренко

Цель методики: изучение Я-концепции и самооценки личности.

Данная методика была выбрана, так как имеет следующие преимущества:

- а) позволяет выявить характер самооценки ребенка, что поможет в определении ее адекватности;
- б) инструкция методики проста для восприятия детей;
- в) стимульный материал понятен для детей и доступен для выполнения;
- г) проста в проведении, допускает групповую форму.

**Анализ результатов, полученных в ходе проведения методики
исследования самооценки Т. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации
А. М. Прихожан**

Испытуемым было предложено оценить уровень развития у себя определенных качеств на данный момент и уровень, которым они были бы довольны и могли гордиться. Предложенные качества были размещены на шкалах «Характер», «Ум», «Способность», «Авторитет у сверстников», «Красота», «Уверенность в себе», а также «Здоровье», результаты последней шкалы не учитывались.

Для подсчета результатов проведенной методики была измерена длина отрезков «Уровень самооценки» и «Уровень притязаний» в мм на каждой шкале (вся шкала составила 100 мм). Затем было подсчитано среднее значение «Уровня самооценки» и «Уровня притязаний» по всем шкалам. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод об адекватности этих показателей. В случае получения значений по «Уровню притязаний» от 75-89 баллов можно говорить о его адекватности, 90-100 баллов – о высоком уровне, менее 75 баллов – о низком уровне. «Уровень самооценки» считаем адекватным в случае получения значений в диапазоне от 45-74 баллов, завышенным – 75-100 баллов, заниженным – менее 45 баллов.

Обобщенные данные по результатам проведения данной методики представлены в таблице 2 (Приложение 1).

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у 13,1% испытуемых выявлен завышенный уровень самооценки, у 72,1% – адекватный, у 14,8% – заниженный. Уровень притязаний в процентном соотношении представлен следующим образом: 36,1% – завышенный уровень, 55,7% – адекватный уровень, 8,2% – заниженный уровень. Данная информация представлена в диаграмме (рис.1).

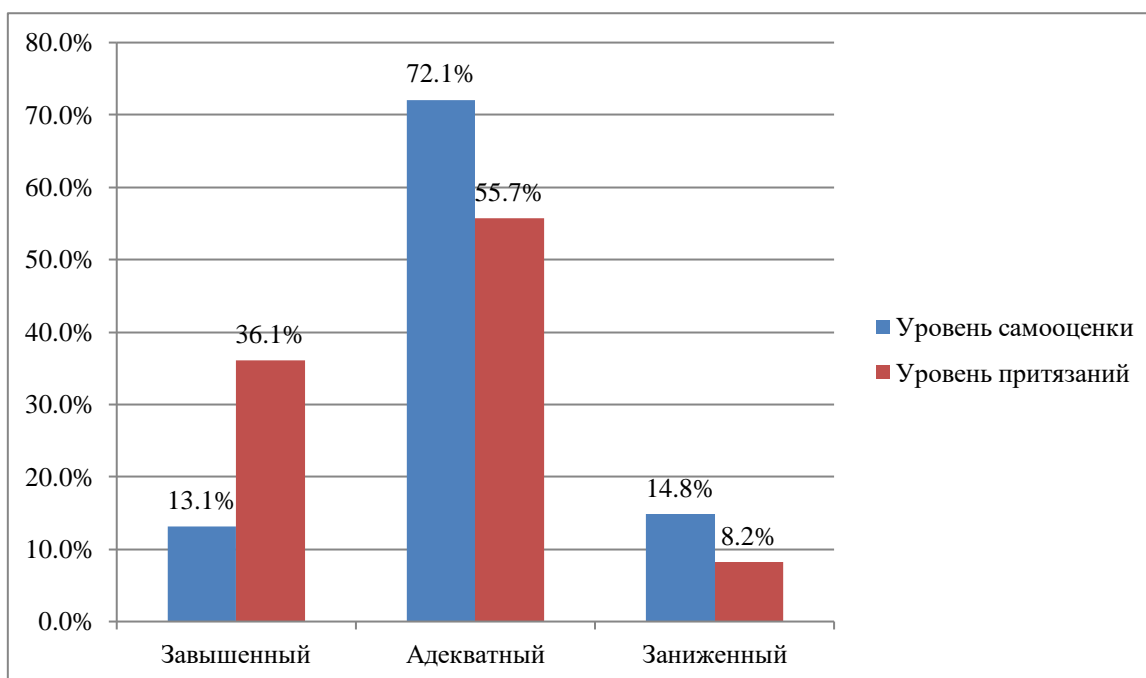


Рис. 1. Процентное соотношение уровня самооценки и уровня притязаний от общего количества испытуемых по методике исследования самооценки Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

По данным проведенной методики людям с адекватным уровнем притязаний характерно реалистичное оценивание собственных возможностей. Для людей с завышенным уровнем притязаний свойственна нереалистичная оценка своих возможностей, низкий уровень критики к себе. Люди с заниженным уровнем притязаний склонны к избеганию достижения каких-либо целей, они заранее считают, что данная деятельность не принесет успеха.

Людям с адекватным уровнем самооценки характерно реалистичное оценивание себя по тем критериям, которые предложены в методике. Людям с завышенным уровнем самооценки свойственны определенные затруднения в формировании некоторых качеств личности. Часто подростки с завышенной самооценкой не могут адекватно оценить свою трудовую деятельность, собственные коммуникативные навыки. Критику в свой адрес такие люди не замечают, не прислушиваются к мнению окружающих людей.

Люди с заниженной самооценкой часто недооценивают себя и свои возможности, неуверенны в себе, что препятствует их благополучному развитию.

Анализ результатов, полученных в ходе проведения методики исследования самооценки личности С. А. Будасси

Методика была проведена в классическом варианте. Испытуемым было предложено выбрать двадцать из сорока восьми возможных наиболее привлекательных свойств личности. Выбранные двадцать свойств личности обучающиеся проранжировали сначала в зависимости от уровня их привлекательности для себя (d^1), а затем в зависимости от степени их наличия у себя (d^2).

Для подсчета уровня самооценки была подсчитана разность рангов между первым и вторым показателями (d^1-d^2) по каждому свойству. Далее полученные результаты были возведены в квадрат, была подсчитана сумма этих квадратов ($\sum d^2$). Коэффициент корреляции, позволяющий оценить уровень самооценки обучающихся, был рассчитан по формуле:

$$r = 1 - 0,00075 * \sum d^2.$$

В случае получения коэффициента корреляции в диапазоне от 1 до +0,85 можно говорить о высокой неадекватной самооценке; от +0,84 до +0,53 – о высокой адекватной самооценке; от +0,52 до -0,09 – о средней адекватной самооценке; от -0,1 до -0,32 – о низкой адекватной самооценке; от -0,33 до -1 – о низкой неадекватной самооценке.

Обобщенные данные по результатам проведения данной методики представлены в таблице 3 (Приложение 1).

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что среди всех испытуемых у 52,4% выявлена средняя адекватная самооценка, у 34,4% – высокая адекватная, у 3,3% – низкая адекватная, у 6,6% – высокая неадекватная, еще у 3,3% – низкая неадекватная. Данное процентное соотношение представлено на диаграмме (рис.2).

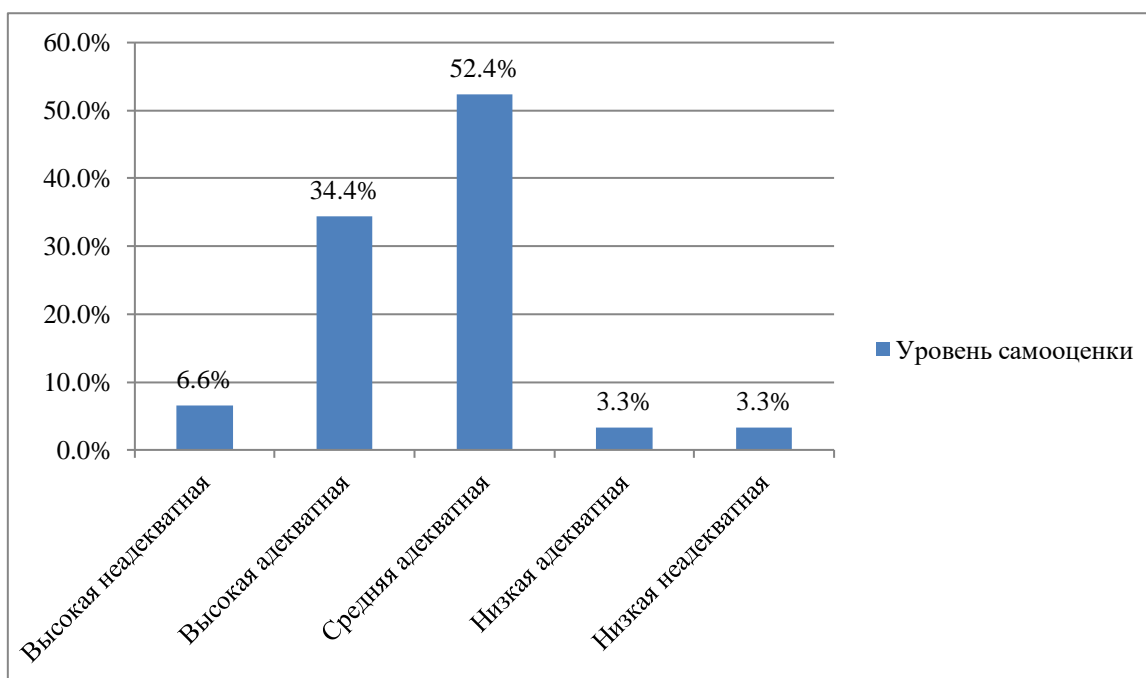


Рис. 2. Процентное соотношение уровня самооценки от общего количества испытуемых по методике исследования самооценки личности С. А. Будасси

Согласно данной методике, людям с высоким уровнем самооценки характерно преувеличение собственных достоинств, завышенный уровень представлений о своих возможностях, высокий уровень притязаний, чаще, несоответствующий действительности. Такие качества личности как гордость, достоинство, самолюбие гипертрофируются и превращаются в тщеславие, высокомерие и эгоцентризм. Несоответствие уровня притязаний и самооценки обуславливают развитие излишней самоуверенности. Последняя, в свою очередь, препятствует проведению адекватного самоанализа. Все перечисленные качества, а также некритичность мышления и недисциплинированность могут привести к совершению рискованных действий, что ставит под угрозу безопасность здоровья и жизни индивида. Отсутствие потребности в самосовершенствовании создает определенные затруднения во включении в процесс самовоспитания личности.

Низкий уровень самооценки поставлен в противоположность высокому. Следовательно, можно говорить о занижении представлений о собственных достоинствах и возможностях, о низком уровне притязаний, о

наличии таких черт личности как неуверенность в себе, пассивность, смирение, «комплекс неполноценности». Часто заниженный уровень самооценки может иметь отражение и во внешнем виде индивида, а именно, это опущенные плечи, втянутая в них голова, нерешительная походка, хмурое выражение лица, отсутствие улыбки. Вследствие этого такой человек воспринимается окружающими как замкнутый, сердитый, необщительный, что ведет к его дальнейшей изоляции в обществе.

Оптимальным уровнем самооценки является адекватный. Такие люди рационально подходят к оцениванию своих возможностей, достоинств и недостатков. Адекватный уровень самооценки базируется на уверенности в себе, наличии определенного опыта и знаний. Характерными чертами личности являются твердость, решительность, умение принимать взвешенные решения в различных ситуациях, планировать свои действия и реализовывать их. К критике и допущенным ошибкам такой человек относится адекватно, стремится к их исправлению.

**Анализ результатов, полученных в ходе проведения методики
самооценки «Дерево» (автор – Д. Лампен, в адаптации
Л. П. Пономаренко)**

Испытуемым было предложено закрасить красным цветом фигуру того человечка, который соответствует положению подростка в настоящий момент времени, а зеленым – человечка, отображающего желаемое положение ребенка.

Для определения уровня самооценки была использована предложенная в методике интерпретация выбранных фигур человечков.

Обобщенные данные по результатам проведения данной методики представлены в таблице 4 (Приложение 1).

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод о том, что у 56% испытуемых уровень самооценки определяется как завышенный, у 31% – адекватный и у 13% – заниженный. Данная информация представлена на диаграмме (рис.3).

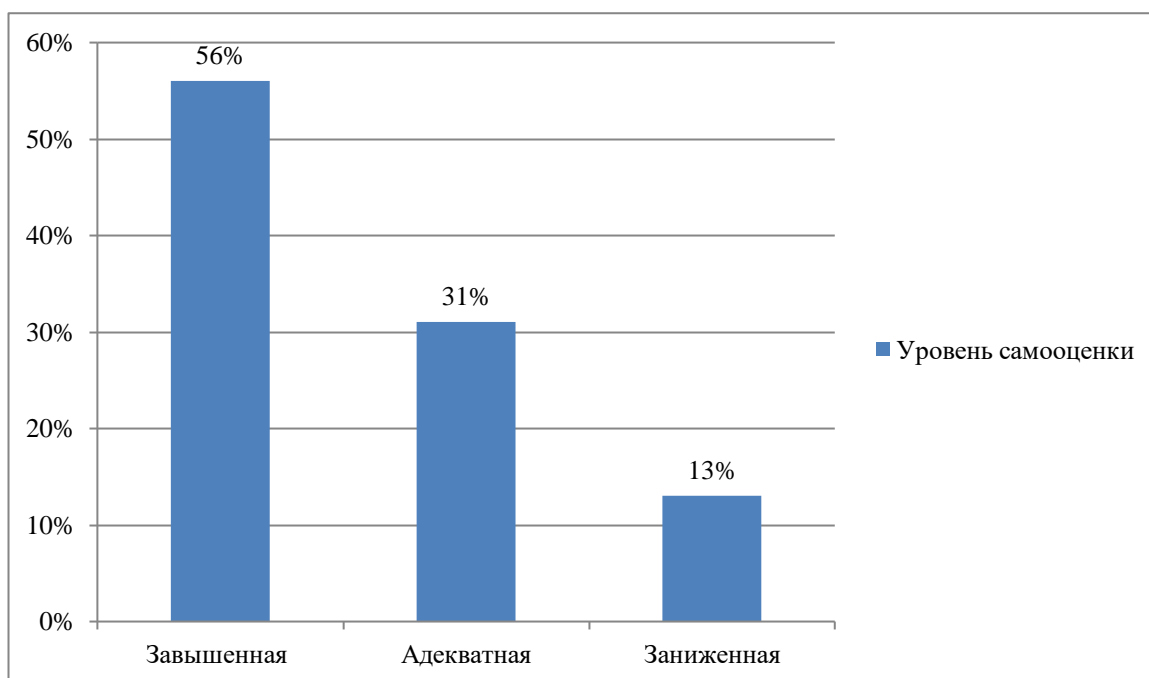


Рис. 3. Процентное соотношение уровня самооценки от общего количества испытуемых по методике самооценки «Дерево» (автор – Д. Лампен, в адаптации Л.П. Пономаренко)

Согласно полученным из проведенной методики данным, людям с завышенной самооценкой свойственно преувеличенное представление о собственных возможностях, излишняя самоуверенность и невосприимчивость к критике окружающих людей. Для людей с заниженной самооценкой, наоборот, характерна неуверенность в себе, преуменьшение своих положительных качеств, высокая степень зависимости от чужого мнения. Адекватный уровень самооценки считается наиболее оптимальным, поскольку люди, обладающие им, чаще всего рационально оценивают свои возможности, видят как положительные, так и отрицательные качества собственной личности, постоянно стремятся к самосовершенствованию.

Таким образом, по результатам проведенных методик, можно составить сводную таблицу, отражающую уровень самооценки обучающихся по каждой из методик. Эти данные представлены в таблице 5 (Приложение 1).

При переводе в процентное соотношение получается 65,6% обучающихся, имеющих адекватный уровень самооценки, 27,9% –

завышенный, и 6,5% – заниженный. Полученные данные представлены в диаграмме на рис. 4.

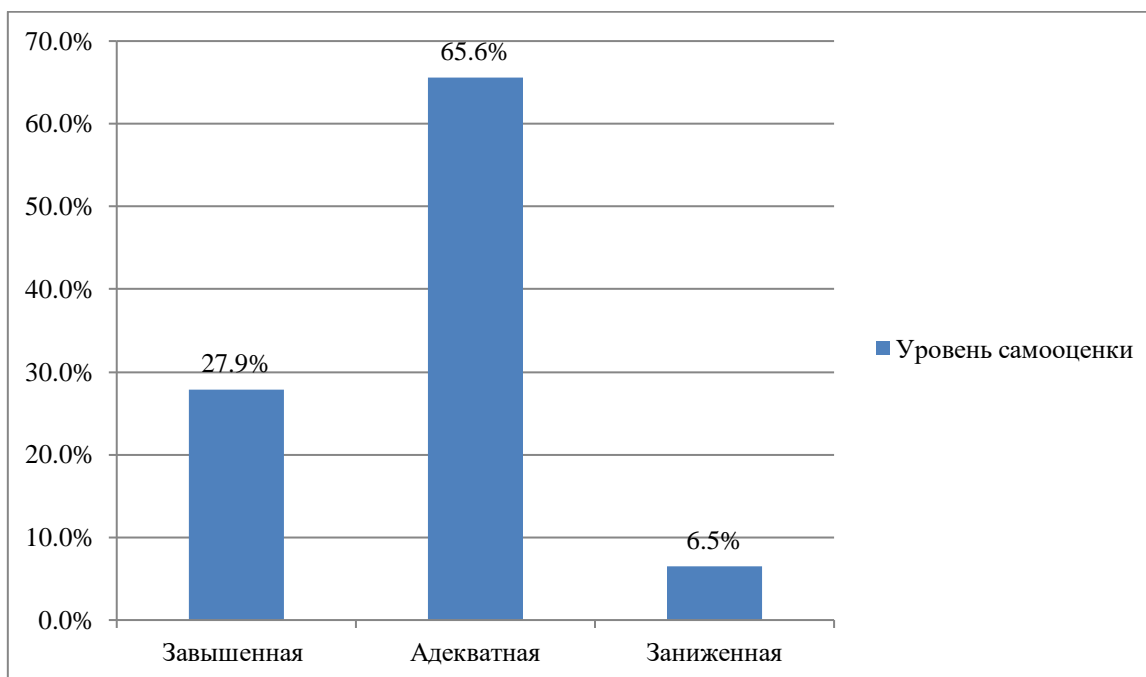


Рис. 4. Процентное соотношение уровня самооценки от общего количества испытуемых по проведенным методикам

Таким образом, можно наблюдать у испытуемых все имеющиеся уровни самооценки, относительно ее адекватности, а именно, завышенный, заниженный и адекватный. Это свидетельствует о том, что в подростковом возрасте самооценка еще недостаточно устойчива и может изменяться в силу различных обстоятельств. Факторы, влияющие на формирование самооценки у подростков, были перечислены в первой главе настоящей работы. Полученные результаты говорят о необходимости проведения с испытуемыми работы по оптимизации самооценки.

Для дальнейшей работы были созданы две группы: контрольная (6 «А» и 7 «А» классы, всего – 29 человек, 17 девочек и 12 мальчиков) и экспериментальная (6 «Б» и 7 «Б» классы, всего – 32 человека, 10 девочек и 22 мальчика).

2.2. Программа оптимизации самооценки обучающихся во внеурочной деятельности

Полученные в ходе поведения констатирующего эксперимента данные позволяют судить о необходимости разработки и реализации программы оптимизации самооценки обучающихся. Самооценка подростков является важнейшим фактором социализации личности и залогом успешного освоения образовательной программы. В ходе образовательного процесса реализовывать программу нецелесообразно, поскольку он строго регламентирован по времени и содержанию. Вследствие этого программа оптимизации самооценки обучающихся была реализована во внеурочной деятельности.

В основу данной программы оптимизации самооценки обучающихся были положены следующие методологические руководства: Н. В. Бордовская «Современные образовательные технологии», А. Г. Лидерс «Психологический тренинг с подростками», Т. К. Молчанова «Составление образовательных программ», Е. А. Осипова «Основные направления деятельности педагога-психолога».

Целью данной программы является оптимизация самооценки обучающихся младшего подросткового возраста.

Для реализации цели программы были поставлены следующие задачи:

1. Формировать представление о понятии «самооценка».
2. Развивать навыки адекватного оценивания своих возможностей и личностных качеств.
3. Развивать желание непрерывного саморазвития и самопознания.

Продолжительность занятий: 18 занятий по 40-45 минут, два раза в неделю. Формирующий эксперимент был проведен в сроки с 16.09.2019 по 17.11.2019.

Возраст участников: 12-13 лет.

Форма организации занятий: групповая (по 16 человек).

Программа реализовывалась в кабинете педагога-психолога в рамках внеурочной деятельности.

Планируемые результаты:

Личностные: адекватное оценивание своих возможностей и способностей, адекватное реагирование на свой и чужой успех и неуспех, умение видеть свои достоинства и недостатки.

Метапредметные: умение выбирать задания в соответствии со своими возможностями.

Предметные: представление о понятии «самооценка», об уровнях самооценки, о личностных качествах.

Программа реализовалась в несколько этапов:

1. Подготовительный: сбор теоретических данных, первичная диагностика.
2. Организационный: разработка занятий, подготовка материалов и оборудования, целеполагание.
3. Основной: проведение занятий с обучающимися младшего подросткового возраста.
4. Заключительный: проведение вторичной диагностики.
5. Рефлексивный: анализ полученных результатов, оценивание эффективности программы.

Для успешной реализации программы был составлен тематический план в соответствии с целью, задачами и планируемыми результатами. Тематический план представлен в Таблице 1.

Конспекты занятий представлены в приложении 2.

Таблица 1.

Тематический план

Мероприятие	Содержание	Упражнения, направленные на достижение цели
Занятие №1. Давайте познакомимся.	Цель: установление доброжелательного контакта с участниками и между ними, знакомство с целями работы, выработка правил работы в группе.	«Снежный ком», выработка правил, «Поиск общего», обмен впечатлениями
Занятие №2. «Здравствуйте, это я».	Цель: раскрытие внутреннего мира подростка, сплочение группы, формирование знаний о самооценке.	«Важная бумажка», обсуждение вопросов о самооценке, обмен впечатлениями
Занятие №3. «Волшебная лавка».	Цель: выявление причин заниженной самооценки, подготовка подростка к групповой работе, коррекции.	«Волшебная лавка», обсуждение результатов игры. Анализ готовности группы к продолжению занятий, степени открытости участников
Занятие №4. «Пустыня».	Цель: сплочение группы, осознание своей значимости в группе и ее влияние на общее решение.	«Пустыня»

Продолжение Таблицы 1.

Занятие №5. «Сказка о незнакомце (ке)».	Цель: выявление внутренних конфликтов, знакомство со способами самопознания и самораскрытия, развитие навыков взаимодействия	«Побег из тюрьмы», написание сказки
Занятие №6. «Три слова».	Цель: развитие навыков самопознания и саморазвития, формирование положительного представления о себе	«Слепое рукопожатие», «Три слова»
Занятие №7. Я — это ты, ты — это я!	Цель: формирование позитивного отношения к себе и другому, формирование ощущения значимости собственных слов и жестов	«Имена-качества», «Эхо», «Зеркало», «Я – это ты. Ты – это я», «Мои особенности и преимущества»
Занятие №8. Моя самооценка.	Цель: формирование представления об адекватной самооценке, формирование позитивного отношения к себе и другому, формирование ощущения значимости собственных слов и жестов	«Зоопарк», «Поделись успехом», обсуждение «Как я себя оцениваю?»
Занятие №9. Доверься мне.	Цель: формирование позитивного отношения, опыта доверия, знакомство с новыми способами самовыражения	«Слепец и поводырь», «Автопортрет»

Продолжение Таблицы 1.

Занятие №10. Трудности.	Цель: формирование навыка разрешения проблем, знакомство со способами делового взаимодействия, развитие уверенности в своих возможностях	«Разожми кулак», «Преодолей препятствие», дискуссия «Как я справляюсь с жизненными трудностями», «Бурундуки»
Занятие №11. Я на море.	Цель: повышение уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения, развитие опыта доверия	«Поезд», «Запрещенное движение», техника релаксации «Море»
Занятие №12. Люблю – не люблю.	Цель: формирование навыка самовыражения, формирование позитивного отношения к себе, развитие навыков коммуникации	«Слушай хлопки», «Что я люблю – чего я не люблю», «Путаница»
Занятие №13. Мое будущее.	Цель: формирование навыков активной жизненной позиции, развитие уверенности в себе, навыка осознания своих чувств	«Ужасно-прекрасный рисунок», коллаж – составление представления о своем будущем
Занятие №14. Жизненные ситуации.	Цель: показать возможные решения проблем, развитие уверенности в себе, навыка осознания своих чувств	«Горячий стул», проигрывание сценок, основу которых составляют ситуации, где ребенок чувствует себя неуверенным в себе, стыдится или нервничает, «Спасибо»

Продолжение Таблицы 1.

Занятие №15. Мы – вместе!	Цель: закрепление позитивного отношения к себе, снятие напряжения, повышение уверенности в себе, развитие невербальных навыков общения	«Надувная кукла», «Крокодил», «Комплименты»
Занятие №16. Дневник саморазвития.	Цель: развитие навыков самопознания и самоконтроля, закрепление способов повышения самооценки, формирование стремления к познанию своего внутреннего мира	Мини-лекция о влиянии достижения цели на самооценку, «Дневник саморазвития»,
Занятие №17. Какой я?	Цель: Формирование представлений о способах оценки самооценки, формирование стремления к познанию своего внутреннего мира	«Любимые прилагательное», «Общий рисунок», «Аплодисменты»
Занятие №18. Я люблю себя!	Цель: закрепление состояния адекватной самооценки, обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов.	Общий коллаж о проведенных занятиях на ватмане, «Ладонка», «Афоризмы»

Таким образом, представленная программа направлена на достижение поставленной цели исследования, а именно, направлена на оптимизацию самооценки обучающихся подросткового возраста. Программа составлена с учетом возрастных особенностей испытуемых и включает в себя различные формы занятий внеурочной деятельности.

2.3. Анализ результатов научного исследования

Полученные в ходе констатирующего эксперимента данные определили необходимость реализации программы по оптимизации самооценки подростков. Для оценивания эффективности данной программы был проведен контрольный эксперимент (в сроки с 18.11.2019 по 24.11.2019) по тем же методикам, которые использовались ранее. Для наглядности полученных результатов был проведен сравнительный анализ контрольной и экспериментальной групп до и после проведения обучающего эксперимента по каждой методике и в обобщенном виде. Результаты испытуемых по каждой методике представлены в приложении 3.

На констатирующем этапе по методике исследования самооценки Т. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан были получены следующие результаты: 17% – высокий уровень самооценки, 10% – низкий уровень, 73% – адекватный уровень самооценки в контрольной группе; 9% – высокий уровень самооценки, 19% – низкий уровень, 72% – адекватный уровень самооценки в экспериментальной группе. Указанные данные представлены в диаграмме (рис. 5).

Исходя из полученных в ходе контрольного эксперимента данных видно, что у 17% испытуемых контрольной группы выявлен завышенный уровень самооценки, у 10% – заниженный, у 73% – адекватный. В экспериментальной группе у 3% испытуемых выявлен завышенный уровень самооценки, у 6% – заниженный уровень, у 91% – адекватный уровень самооценки. Данная информация представлена в диаграмме (рис. 6). Из диаграммы видно, что результаты контрольной группы до и после апробации программы количественно не изменились, хотя в таблице можно наблюдать изменение уровня самооценки отдельных обучающихся. В экспериментальной группе увеличилось процентное количество обучающихся с адекватным уровнем самооценки и уменьшилось с завышенным и заниженным уровнями. Эти данные свидетельствуют о том,

что испытуемые в экспериментальной группе стали наиболее реалистично оценивать свои способности, характер, коммуникативные умения.

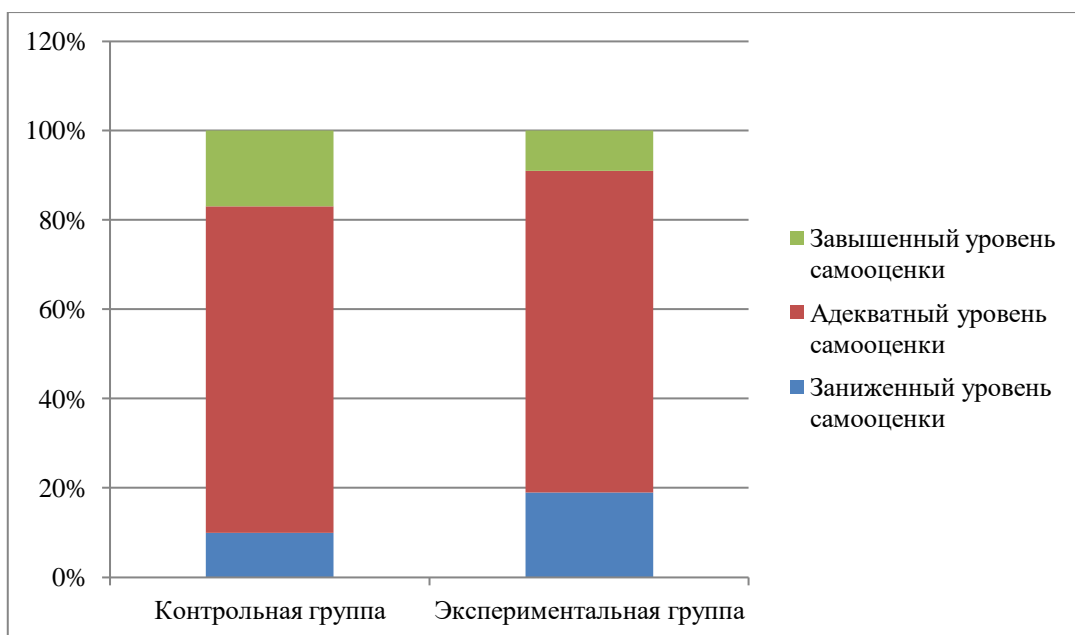


Рис. 5. Процентное соотношение уровня самооценки по методике исследования самооценки Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан в контрольной и экспериментальной группах до проведения обучающего эксперимента

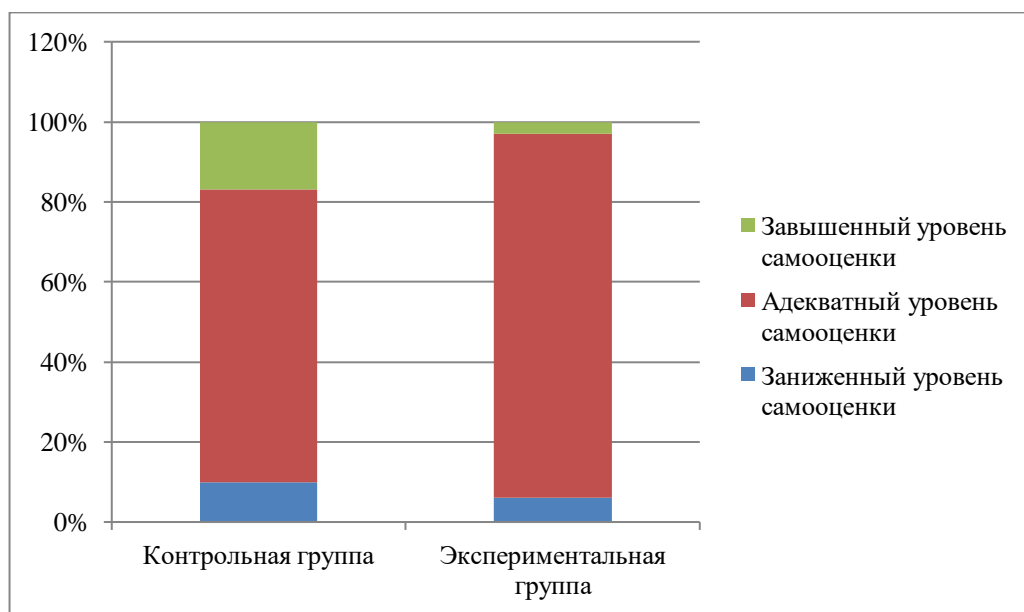


Рис. 6. Процентное соотношение уровня самооценки по методике исследования самооценки Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан в контрольной и экспериментальной группах после проведения обучающего эксперимента

По методике исследования самооценки личности С. А. Будасси на констатирующем этапе результаты процентного соотношения уровней самооценки подростков распределились следующим образом: 3% – высокий неадекватный уровень самооценки, 45% – высокий адекватный уровень, 52% – средний адекватный уровень, 0% – низкий адекватный уровень, 0% – низкий неадекватный уровень самооценки в контрольной группе; 9% – высокий неадекватный уровень самооценки, 26% – высокий адекватный уровень, 53% – средний адекватный уровень, 6% – низкий адекватный уровень, 6% – низкий неадекватный уровень самооценки в экспериментальной группе. Эти данные представлены в диаграмме (рис. 7).

После апробации программы по оптимизации самооценки подростков в контрольной группе было выявлено 3% обучающихся с высоким неадекватным уровнем самооценки, 41% с высоким адекватным уровнем, 0% с низким адекватным, 0% с низким неадекватным уровнем и 56% со средним адекватным уровнем самооценки. В экспериментальной группе были получены иные результаты: 3% обучающихся с высоким неадекватным уровнем самооценки, 31% с высоким адекватным уровнем, 3% с низким адекватным уровнем, 0% с низким неадекватным уровнем и 63% обучающихся со средним адекватным уровнем самооценки. Полученные данные представлены в диаграмме (рис. 8).

Таким образом, можно отметить тенденцию наиболее адекватного восприятия обучающимися своих возможностей, личностных качеств, а также их объективного соотнесения с идеальными.

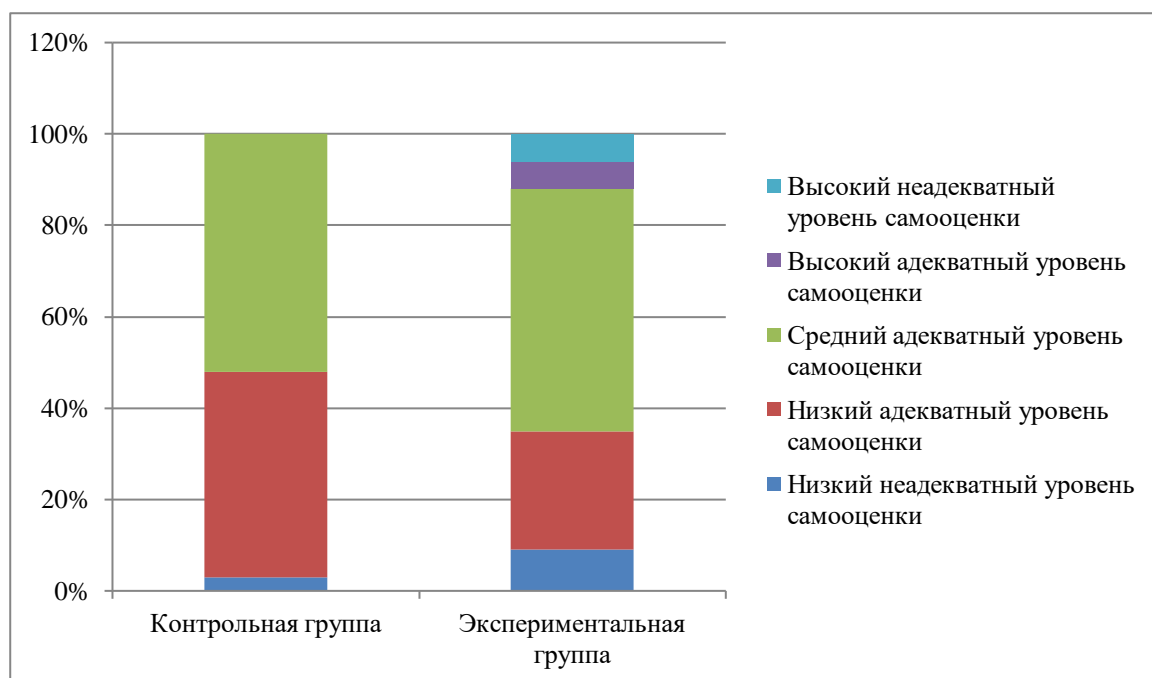


Рис. 7. Процентное соотношение уровня самооценки от общего количества испытуемых по методике исследования самооценки личности С. А. Будасси в контрольной и экспериментальной группах до проведения обучающего эксперимента

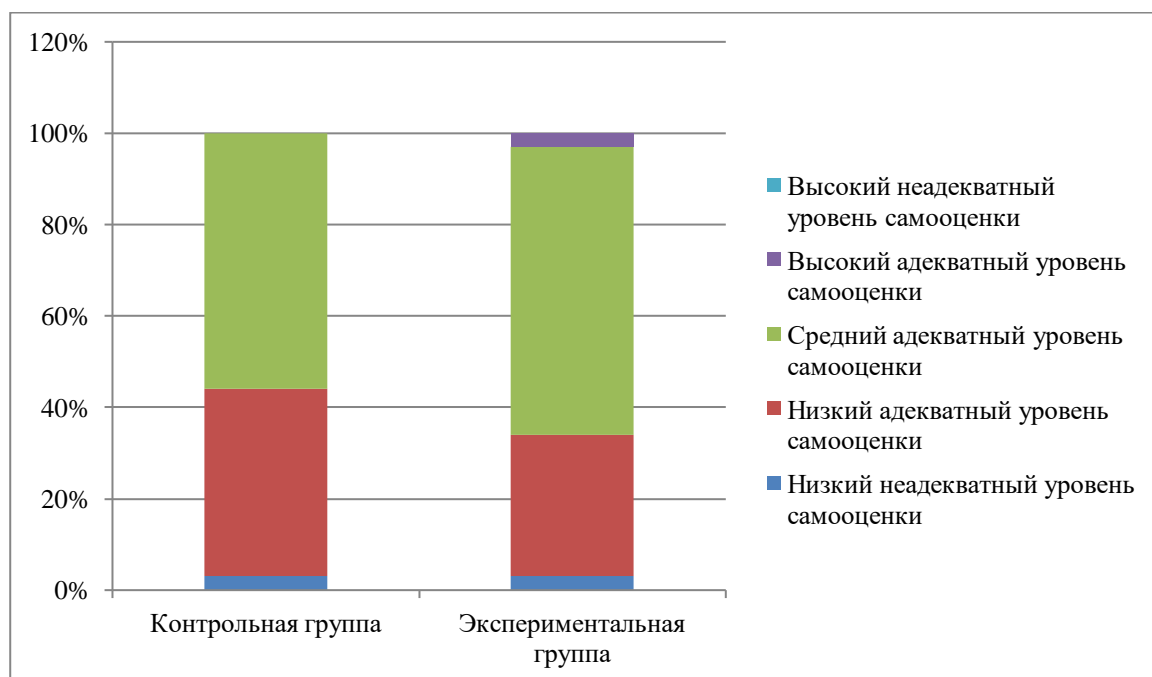


Рис. 8. Процентное соотношение уровня самооценки от общего количества испытуемых по методике исследования самооценки личности С. А. Будасси в контрольной и экспериментальной группах после проведения обучающего эксперимента

По методике самооценки «Дерево» Д. Лампен, в адаптации Л. П. Пономаренко на констатирующем этапе эксперимента в контрольной группе были получены следующие результаты: 52% – завышенный уровень самооценки, 7% – заниженный уровень, 41% – адекватный уровень самооценки; 59% – завышенный уровень самооценки, 19% – заниженный уровень, 22% – адекватный уровень самооценки в экспериментальной группе. Полученные данные представлены в диаграмме (рис. 9).

На контрольном этапе эксперимента результаты расположились следующим образом: 59% обучающихся с завышенным уровнем самооценки, 10% с заниженным уровнем и 31% с адекватным уровнем самооценки в контрольной группе. В экспериментальной группе 38% обучающихся с завышенным уровнем самооценки, 6% с заниженным уровнем и 56% с адекватным уровнем самооценки. Эти данные представлены в диаграмме (рис. 10). Следовательно, в экспериментальной группе можно проследить тенденцию оптимизации самооценки: после реализации программы испытуемые стали наиболее адекватно оценивать свои возможности и качества личности.

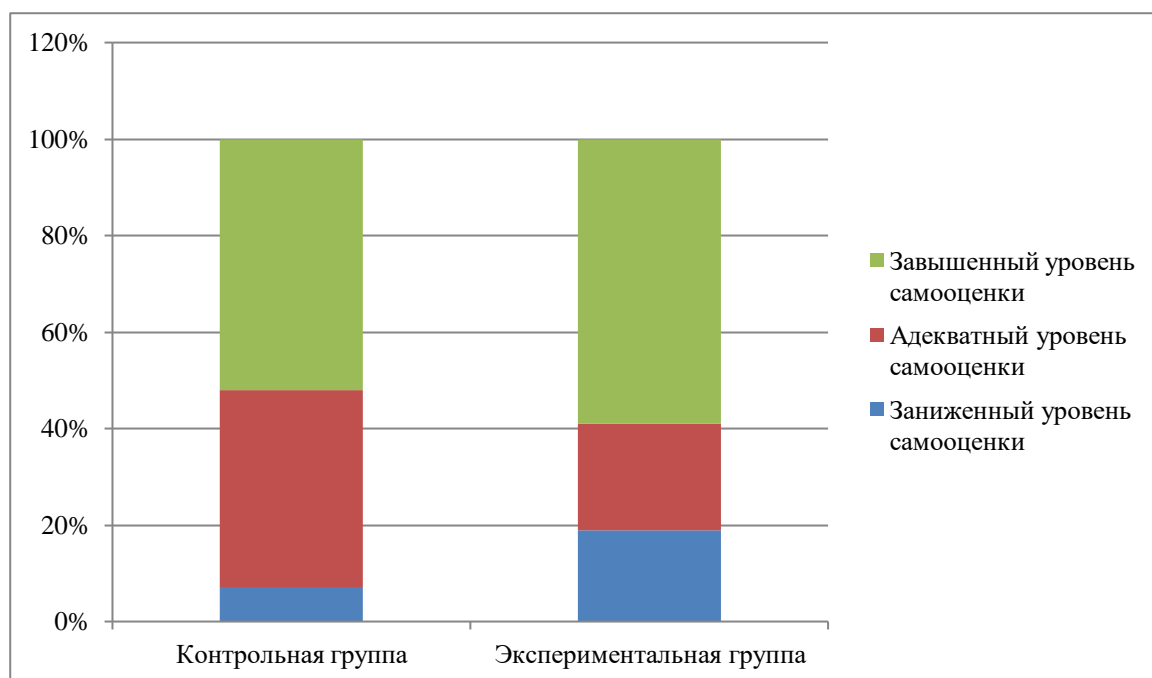


Рис. 9. Процентное соотношение уровня самооценки от общего количества испытуемых по методике самооценки «Дерево» (автор – Д. Лампен, в адаптации Л.П. Пономаренко) в контрольной и экспериментальной группах до проведения обучающего эксперимента

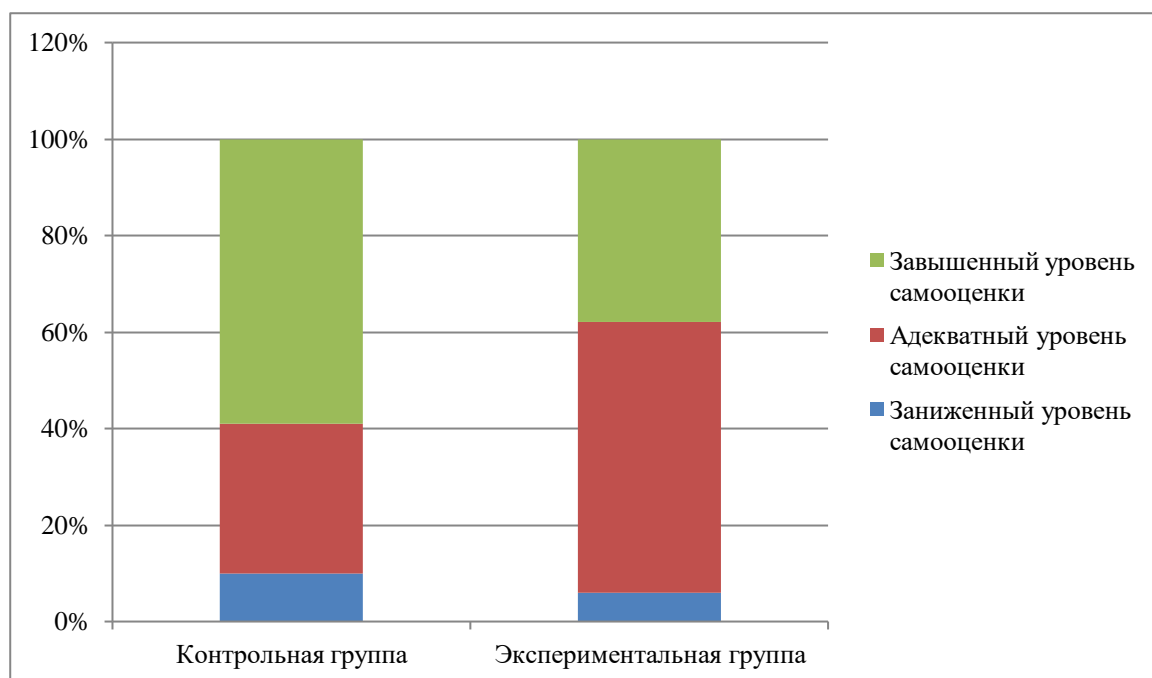


Рис. 10. Процентное соотношение уровня самооценки от общего количества испытуемых по методике самооценки «Дерево» (автор – Д. Лампен, в адаптации Л.П. Пономаренко) в контрольной и экспериментальной группах после проведения обучающего эксперимента

В обобщенном виде на констатирующем этапе эксперимента результаты по всем методикам располагаются следующим образом: 9% – завышенный уровень самооценки, 0% – заниженный уровень самооценки, 91% – адекватный уровень самооценки в контрольной группе; 28% – завышенный уровень самооценки, 13% – заниженный уровень, 59% – адекватный уровень самооценки в экспериментальной группе. Указанные данные представлены в диаграмме (рис. 11).

После реализации программы по оптимизации самооценки в контрольной группе было выявлено 34% испытуемых с завышенным уровнем самооценки, 3% с заниженным уровнем и 63% с адекватным уровнем самооценки. В экспериментальной группе – 19% обучающихся с завышенным уровнем самооценки, 0% с заниженным уровнем и 81% с адекватным уровнем самооценки. Полученные результаты представлены в диаграмме (рис. 12). Исходя из них видно, что количество испытуемых с адекватным уровнем после проведения обучающего эксперимента

превалирует в группе, в которой реализовывалась программа.

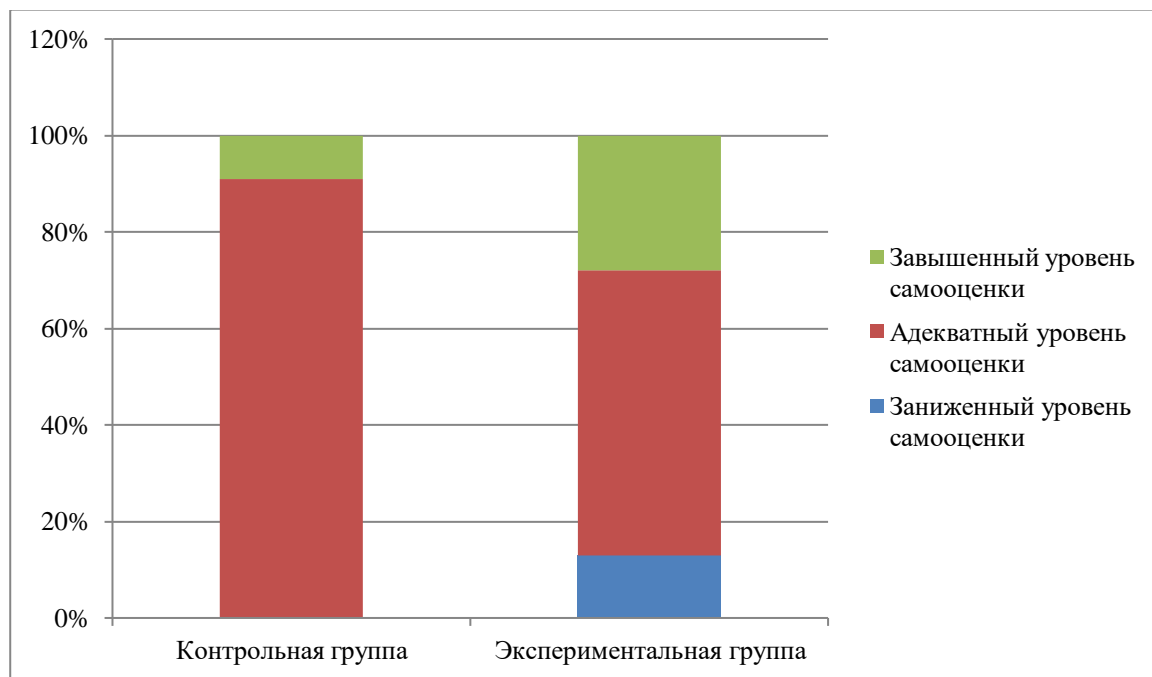


Рис. 11. Процентное соотношение уровня самооценки от общего количества испытуемых по проведенным методикам в контрольной и экспериментальной группах до проведения обучающего эксперимента

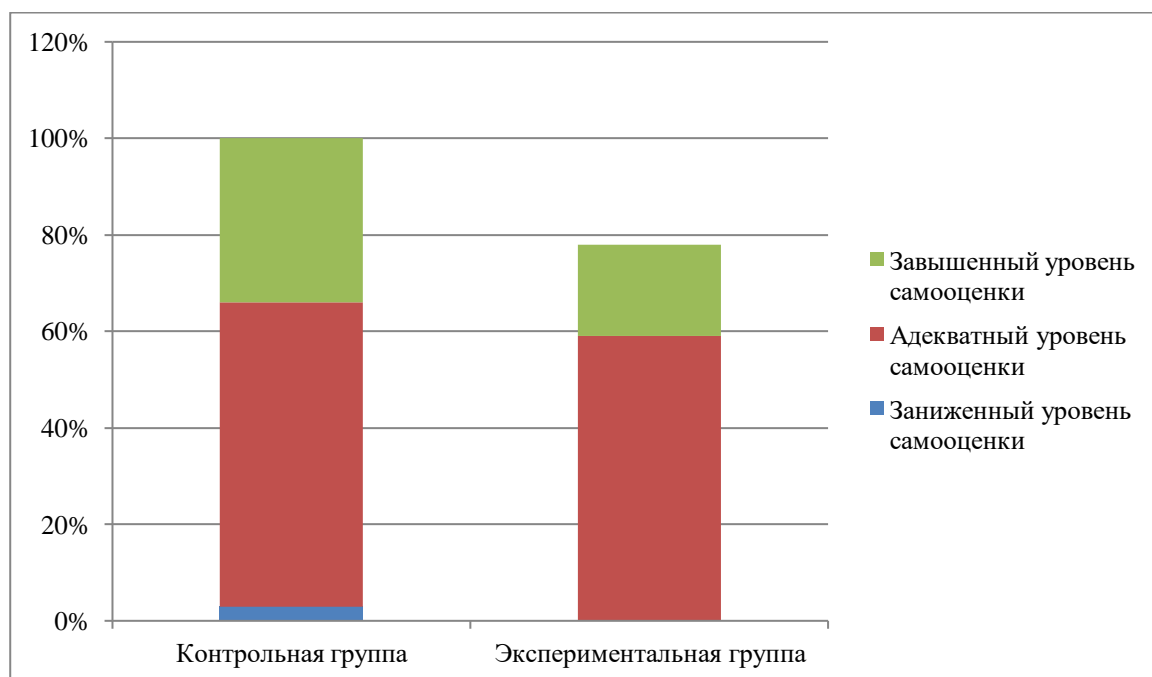


Рис. 12. Процентное соотношение уровня самооценки от общего количества испытуемых по проведенным методикам в контрольной и экспериментальной группах после проведения обучающего эксперимента

Таким образом, результаты повторно проведенной диагностики свидетельствуют об эффективности апробированной программы по оптимизации самооценки во внеурочной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведения данной работы были освещены теоретические аспекты проблемы оптимизации самооценки подростков во внеурочной деятельности, а также разработана и реализована программа, направленная на устранение данной проблемы.

В процессе анализа понятия «самооценка» было установлено, что исследование феномена самооценки занимаются многие специалисты, и каждый из них раскрывает данное понятие с точки зрения своего подхода. Так самооценка может рассматриваться как самоотношение, как компонент Я-концепции. Несмотря на это, все ученые сходятся во мнении, что самооценка является одним из ведущих компонентов личности, ядром самосознания. Процесс формирования самооценки начинается в детском возрасте и продолжается в течение всей жизни индивида под воздействием социальных ситуаций, значимых окружающих, имеет тесную взаимосвязь с мотивацией, личностными ценностями, Я-концепцией и аффективными переживаниями.

Самооценка, по мнению многих ученых, является когнитивным компонентом личности, который был сформирован на основе эмоционального самоотношения. Близкими по значению терминами к самооценке можно назвать следующие: самоуважение, чувство собственного достоинства, самоэффективность и другие.

В процессе изучения характеристики самооценки подростков были получены данные, что этот компонент личности в указанном возрасте является очень изменчивым, поскольку именно в подростковом возрасте у человека происходит перестроение самосознания. На формирование самооценки у подростков влияет множество факторов, большое влияние оказывают сверстники, родители, общение с ними, участие и роль последних в совместной с подростками деятельности, а также внешний облик подростков и особенности телосложения. Таким образом, изменение

самооценки происходит под влиянием семейных, социальных, психолого-педагогических факторов, а также под влиянием учебной деятельности.

Следовательно, чтобы сформировать у ребенка адекватную самооценку, необходимо использовать эффективные формы и методы организации деятельности. Для достижения поставленной цели могут быть использованы такие методы как игровая и соревновательная деятельность, создание проблемных ситуаций, акцентирование внимания на собственном мнении обучающегося, активное привлечение его к общественной деятельности. Также эффективными методами будут являться тренинг, методы арт-терапии, метод проектной деятельности, психологическое просвещение родителей и педагогов. Последнее говорит о необходимости привлечения к работе всех участников образовательного процесса для достижения наиболее эффективного результата.

Для изучения самооценки подростков на практике было проведено экспериментальное исследование на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №14» поселка Красногвардейский Артемовского района Свердловской области. Выборка испытуемых составила 61 обучающийся шестых и седьмых классов.

Для проведения экспериментального исследования самооценки у подростков нами были выбраны следующие методики:

1. методика исследования самооценки Т. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;
2. методика исследования самооценки личности С. А. Будасси;
3. методика самооценки «Дерево» автор – Д. Лампен, в адаптации Л. П. Пономаренко.

В результате проведения данных методик был проведен анализ каждой из них и общий анализ всех методик. Обобщенные данные позволяют судить не только о преобладании у испытуемых адекватной самооценки (65,6%), но и о наличии завышенного (27,9%) и заниженного (6,5%) уровней данного

личностного качества.

Для дальнейшей работы были созданы две группы: контрольная (6 «А» и 7 «А» классы, всего – 29 человек, 17 девочек и 12 мальчиков) и экспериментальная (6 «Б» и 7 «Б» классы, всего – 32 человека, 10 девочек и 22 мальчика).

В ходе образовательного процесса реализовывать программу нецелесообразно, поскольку он строго регламентирован по времени и содержанию. Вследствие этого программа оптимизации самооценки обучающихся была реализована во внеурочной деятельности.

В основу данной программы оптимизации самооценки обучающихся были положены следующие методологические руководства: Н. В. Бордовская «Современные образовательные технологии», А. Г. Лидерс «Психологический тренинг с подростками», Т. К. Молчанова «Составление образовательных программ», Е. А. Осипова «Основные направления деятельности педагога-психолога».

Целью данной программы является оптимизация самооценки обучающихся младшего подросткового возраста.

Продолжительность занятий: 18 занятий по 40-45 минут, два раза в неделю.

Программа реализовалась в несколько этапов: подготовительный, организационный, основной, заключительный, рефлексивный.

Для успешной реализации программы был составлен тематический план, который представлен в Таблице 1.

Для оценки эффективности реализованной программы был проведен контрольный эксперимент. Для этого использовались те же методики, что и на констатирующем этапе исследования. Результаты контрольного эксперимента показали тенденцию приближения к адекватному уровню самооценки у обучающихся экспериментальной группы в большей степени по сравнению в контрольной группой. Исходя из полученных данных можно сделать вывод об эффективности апробированной программы.

Следовательно, цель исследования была достигнута, задачи реализованы, а гипотеза подтверждена

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аношкова, И. В. Оптимизация самооценки учащихся с нарушениями зрения в игровой деятельности / И. В. Аношкова // Ученые записки: электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2012. – №4. – С. 25-33. – Текст: непосредственный.
2. Белоусова, Н. С. Психолого-педагогические технологии коррекции детско-родительских отношений / Н. С. Белоусова // Педагогическое образование в России. – 2013. – №5. – С.103-107. – Текст: непосредственный.
3. Божович, Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л. И. Божович // Вопросы психологии. – 2014. – № 4. – С.67-74. – Текст: непосредственный.
4. Бороздина, Л. В. Самооценка и психометрический интеллект в прогнозе эффективности учебной деятельности / Л. В. Бороздина // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2013. – №3. – С.30-38. – Текст: непосредственный.
5. Бороздина, Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией / Л. В. Бороздина // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2013. – №1. – С.54-65. – Текст: непосредственный.
6. Бурамбаева, Д. А. формирование адекватной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности / Д. А. Бурамбаева // Концепт. – 2015. – №1. – С.14-22. – Текст: непосредственный.
7. Буртовая, Н. Б. Методы коррекции эгоцентризма в подростковом возрасте и решение проблемы социальной дезадаптации / Н. Б. Буртовая // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2016. – №11. – С. 96-102. – Текст: непосредственный.
8. Велицкас, Г. К., Гиппенрейтер, Ю. Б. Самооценка у несовершеннолетних правонарушителей / Г. К. Велицкас,

Ю. Б. Гиппенрейтер // Вопросы психологии. – 2014. – №1. – С.45-54. – Текст: непосредственный.

9. Вяткин, А. П., Невструева, Т. Х., Терехова, Т. А., Санина, Л. В. Методы психокоррекции личности несовершеннолетних в системе раннего предупреждения их преступного поведения / А. П. Вяткин, Т. Х. Невструева, Т. А. Терехова, Л. В. Санина //Всероссийский криминологический журнал. – 2016. - №3. – С. 497-498. – Текст: непосредственный.

10. Гайфулин, А. В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки / А. В. Гайфулин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2016. – №1. – С.73-76. – Текст: непосредственный.

11. Гапоненко, М. Н. Особенности формирования самооценки, мотивации успеха и самоконтроля в юношеском возрасте / М. Н. Гапоненко // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №7. – С.76-79. – Текст: непосредственный.

12. Гришина, И. И., Дальхеева, А. М. Сказкотерапия как один из способов формирования самодостаточной личности у детей / И. И. Гришина, А. М. Дальхеева // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2016. –№2. – С.164-167. – Текст: непосредственный.

13. Гущина, Т. И., Андреева, И. Г. Развитие самоотношения как фактора психологического здоровья детей подросткового возраста / Т. И. Гущина, И. Г. Андреева // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2016. – №5. – С. 111-120. – Текст: непосредственный.

14. Дворник, О. А. Использование методов арт-терапии в социальной работе с трудными подростками / О. А. Дворник // Научная палитра. – 2018. – 1. – С. 30-37. – Текст: непосредственный.

15. Долгова, В. И., Ордина, И. П. Формирование позитивной Я-концепции старших школьников / В. И. Долгова, И. П. Ордина // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные

исследования. – 2016. – № 4 (24). – С. 63-65. – Текст: непосредственный.

16. Долгова, В. И. Исследование динамики самооценивания младших подростков с расстройствами поведения / В. И. Долгова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – №12. – С. 333-338. – Текст: непосредственный.

17. Долгова, В. И., Капитанец, Е. Г., Гладышев, Д. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Гладышев Д. И. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – №5. – С. 267-272. – Текст: непосредственный.

18. Дроздикова, Л. Н., Волков, И. В. Социализация подростка: формирование социальных компетенций учащихся в условиях профильного обучения / Л. Н. Дроздикова, И. В. Волков // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – №4. – С. 318-320. – Текст: непосредственный.

19. Захарова, А. В. Структурно-динамическая модель самооценки / А. В. Захарова // Вопросы психологии. – 2013. – №1. – С.5-14. – Текст: непосредственный.

20. Ким, А. С. Формы применения социально-психологического тренинга в профорientационной работе с подростками детского дома / А. С. Ким // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – №48. – С. 21-25. – Текст: непосредственный.

21. Киреева, Е. А. Различия типов самоутверждения у мальчиков и девочек подросткового возраста / Е. А. Киреева // Фундаментальные исследования. – 2014. – №9-6. – С.1352-1356. – Текст: непосредственный.

22. Клёцина, И. С. От психологии пола – к гендерным исследованиям / И. С. Киреева // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С 78. – Текст: непосредственный.

23. Коваленко, В. А. Генезис самооценки личности как психологической категории / В. А. Коваленко // Вестник Адыгейского

государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. –2014. – №3. – С.17-22. – Текст: непосредственный.

24. Ковель, М. И., Галкина, Г. В., Зорина В.Л. Подготовка учителю к формированию у учащихся объективной оценки и самооценки как одна из актуальных проблем современного педагогического профессионального образования / М. И. Ковель, Г. В. Галкина, В. Л. Зорина // Сибирский педагогический журнал. – 2016. – №18. – С.291-296. – Текст: непосредственный.

25. Кожемяченко, Н. Г. Формирование самооценки младших подростков в практике проектной деятельности / Н. Г. Кожемяченко // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2012. – №151. – С.289-293. – Текст: непосредственный.

26. Конева, И. А., Карпушкина, Н. В. К проблеме самооценки подростков с задержкой психического развития и ее коррекции / И. А. Конева, Н. В. Карпушкина // Проблемы современной науки и образования. – 2016. – №30. – С. 110-111. – Текст: непосредственный.

27. Котенко, Ю. В. Психологические особенности развития самооценки старших школьников в условиях профильной дифференциации обучения : автореф.дис. ...канд.психол.наук : 19.00.13 / Ю. В. Котенко ; Астрахан. гос. ун-т. – Астрахань, 2013. – 19с. – Текст: непосредственный.

28. Кротова, А. П., Мазилев, В. А. Возможности вокалотерапии в коррекции самооценки подростков / А. П. Кротова, В. А. Мазилев // Музыкальная культура и образование: инновационные пути развития: материалы I Междунар. научн.-практич. конф., 21-22 апреля 2016 года / науч. ред. д.п.н. О.В. Бочкаревой. – Ярославль, 2016. – С. 98-100. – Текст: непосредственный.

29. Кузьмина, К. Е. Детско-родительские отношения как фактор развития представлений подростка о самом себе / К. Е. Кузьмина // Концепт. – 2015. – №11. – С.13-20. – Текст: непосредственный.

30. Кузьмина, Т. В. Коррекция самооценки как фактора успешности

коммуникаций у старших подростков с задержкой психического развития / Т. В. Кузьмина // Общество и цивилизация. – 2016. – №2. – С. 10-14. – Текст: непосредственный.

31. Курбанова, З. С. Проблема развития самооценки личности подростка под влиянием взаимоотношений со сверстниками / З. С. Курбанова // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2014. – №13. – С.91-95. – Текст: непосредственный.

32. Макарова, Н. Г. Изучение методик самоотношения, саморефлексии, самопознания личности / Н. Г. Макарова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. – №32. – С.25-30. – Текст: непосредственный.

33. Мосолова, Е. М. Особенности и методы коррекции самосознания подростков / Е. М. Мосолова // Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения : сб. материалов XV-й международной научно-практической конференции / отв. ред. Е. М. Мосолова. – Липецк, 2017. – С. 48-59. – Текст: непосредственный.

34. Некоркина, Ю. Ю. Модель повышения уровня мотивации и самооценки подростков при изучении иностранного языка с помощью создания ситуации успеха / Ю. Ю. Некоркина // Аллея науки. – 2018. – №11. – С. 854-857. – Текст: непосредственный.

35. Никитина, И. Н. К вопросу о понятии социальной адаптации / И. Н. Никитина // Вопр. теории и методов социологических исследований (по материалам науч.-теорет. конф.). – 2013. – №3. – С. 57-58. – Текст: непосредственный.

36. Орлова, Т. А. Формирование самооценки у детей старшего подросткового возраста посредством тренинга / Т. А. Орлова // Международный научный журнал «Символ науки». – 2016. – №3. – С.165-167. – Текст: непосредственный.

37. Папура, А. А. Формирование уверенности в себе у подростков / А. А. Папура // Вестник ТГПУ. – 2017. – №5. – С.110-114. – Текст:

непосредственный.

38. Подласый, И. П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов : учеб. пособие для вузов / И. П. Подласый. – М. : ВЛАДОС-пресс, 2004. – 365 с. – Текст: непосредственный.

39. Прокурова, С. В., Гайнуллина, А. В. Психологическая помощь подросткам с девиантным поведением, находящимся в центре временного содержания несовершеннолетних правонарушителей / С. В. Прокурова, А. В. Гайнуллина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2019. – №2. – С. 157. – Текст: непосредственный.

40. Серкова, А. М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков / А. М. Серкова // Концепт. – 2016. – №1. – С. 1-6. – Текст: непосредственный.

41. Соколова, К. О. Психолого-педагогические особенности проявления тревожности подростков с различной самооценкой / К. О. Соколова // Культура и образование: от теории к практике. – 2015. – №1. – С. 143-148. – Текст: непосредственный.

42. Федеральный государственный образовательный стандарт Основного общего образования. – URL : <https://fgos.ru> (дата обращения: 16.08.2019). – Текст: электронный.

43. Царева, Е. В., Цыганова, Н. А. Развитие самооценки и уровня притязаний младших подростков во внеурочной деятельности / Е. В. Царева, Н. А. Цыганова // Евсевьевские чтения. Серия: наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения : сб. научных трудов по материалам конференции «55-е Евсевьевские чтения» / ред. Ю. В. Варданян. – Саранск, 2019. – С. 204-209. – Текст: непосредственный.

44. Чернявская, В. С., Арсеньева, Е. Ф. Самооценка школьников в школах разных типов (на примере пятиклассников) / В. С. Чернявская, Е. Ф. Арсеньева // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – №3. – С.269-272. – Текст: непосредственный.

45. Чукова, О. А., Горбунова, Н. А. Коррекция эмоциональной

тревожности у детей и подростков / О. А. Чукова, Н. А. Горбунова // Социальное проектирование: теория и практика : материалы VII заочной Международной научно-практической конференции / отв. ред. В. В. Лемиш. – Омск, 2015. – С. 257-267. – Текст: непосредственный.

46. Чуманина, Р. Д., Лапшина, А. С. Развитие самооценки младших подростков во внеурочной деятельности / Р. Д. Чуманина, А. С. Лапшина // Евсевьевские чтения. Серия: наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения : сб. научных трудов по материалам конференции «53-и Евсевьевские чтения» / ред. Ю. В. Варданян. – Саранск, 2017. – С. 152-156. – Текст: непосредственный.

47. Шац, И. К. Рисование как метод коррекции эмоциональных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья / И. К. Шац // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2018. – №2. – С. 233-243. – Текст: непосредственный.

48. Шаяхметова, В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков / В. К. Шаяхметова // Концепт. – 2015. – №3. – С.1-7. – Текст: непосредственный.

49. Щанникова, Е. А. Развитие самосознания подростков с отклоняющимся поведением средствами сказкотерапии / Е. А. Щанникова // Прикладная юридическая психология. – 2018. – №1. – С. 67-74. – Текст: непосредственный.

50. Юсупова, Р. Б. Изучение самооценки старших подростков / Р. Б. Юсупова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – №10. – С. 341–345. – Текст: непосредственный.

Приложение 1

Результаты диагностики на констатирующем этапе эксперимента

Таблица 2. Обобщенные данные по уровню самооценки по методике

исследования самооценки Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн в

модификации А.М. Прихожан

№ п/п	Испытуемый		Шкала «Характер»	Шкала «Ум»	Шкала «Способность»	Шкала «Авторитет у сверстников»	Шкала «Красота»	Шкала «Уверенность в себе»	Показатель	Вывод об уровне притязаний и самооценке
1.	Александр Б.	Уровень притязаний	76	75	84	74	97	77	81	Адекватный
		Уровень самооценки	70	62	75	13	86	65	60	Адекватный
2.	Алексей З.	Уровень притязаний	88	89	88	72	80	82	83	Адекватный
		Уровень самооценки	55	41	58	56	59	51	53	Адекватны
3.	Анастасия Ш.	Уровень притязаний	83	96	93	83	100	85	90	Высокий
		Уровень самооценки	63	88	82	76	99	75	81	Завышенный
4.	Анна Г.	Уровень притязаний	85	95	95	72	79	91	86	Адекватный
		Уровень самооценки	67	58	86	50	49	68	63	Адекватный
5.	Анна М.	Уровень	81	89	90	75	98	98	89	Адекватный

		притязаний								
		Уровень самооценки	54	60	82	66	92	82	73	Адекватный
6.	Владимир Б.	Уровень притязаний	93	98	92	92	62	83	87	Адекватный
		Уровень самооценки	48	54	69	44	34	22	42	Адекватный
7.	Даниил С.	Уровень притязаний	87	96	74	65	85	92	83	Адекватный
		Уровень самооценки	56	91	55	39	76	88	68	Адекватный
8.	Дарья Н.	Уровень притязаний	70	55	80	68	60	84	70	Низкий
		Уровень самооценки	21	18	47	24	12	18	23	Заниженный
9.	Дмитрий У.	Уровень притязаний	90	96	81	83	75	79	84	Адекватный
		Уровень самооценки	65	41	64	48	58	37	52	Адекватный
10.	Егор К.	Уровень притязаний	85	98	97	97	100	87	94	Высокий
		Уровень самооценки	30	92	93	82	99	65	77	Завышенный
11.	Екатерина Г.	Уровень притязаний	86	82	90	85	96	97	89	Адекватный
		Урове	64	55	70	62	86	64	67	Адекв

		нь самоо ценки								атный
12.	Иван П.	Урове нь притя заний	84	76	88	91	92	99	88	Адекватный
		Урове нь самоо ценки	36	35	71	71	60	66	57	Адекватный
13.	Кристи на Б.	Урове нь притя заний	89	94	90	70	79	92	86	Адекватный
		Урове нь самоо ценки	84	80	85	57	70	87	77	Завыш енный
14.	Ольга К.	Урове нь притя заний	98	87	98	96	98	80	93	Высокий
		Урове нь самоо ценки	70	60	78	55	71	48	64	Адекватный
15.	Поли на К.	Урове нь притя заний	83	87	94	92	87	95	90	Высокий
		Урове нь самоо ценки	75	70	79	84	83	88	80	Завыш енный
16.	Алекс ей Г.	Урове нь притя заний	86	87	92	90	88	88	88	Адекватный
		Урове нь самоо ценки	61	64	47	63	57	55	58	Адекватный
17.	Анаст асия К.	Урове нь притя заний	84	92	100	80	93	100	91	Высокий
		Урове нь самоо ценки	41	58	88	54	58	81	62	Адекватный

18.	Анна П.	Уровень притязаний	85	80	95	95	98	92	91	Высокий
		Уровень самооценки	68	57	85	86	93	70	76	Завышенный
19.	Артём В.	Уровень притязаний	94	66	96	74	91	81	84	Адекватный
		Уровень самооценки	41	35	77	41	51	41	48	Адекватный
20.	Владлен В.	Уровень притязаний	94	97	96	73	91	86	90	Высокий
		Уровень самооценки	54	71	75	58	64	59	64	Адекватный
21.	Дмитрий Л.	Уровень притязаний	59	96	70	60	92	77	77	Адекватный
		Уровень самооценки	25	30	47	46	31	33	33	Заниженный
22.	Евгений Б.	Уровень притязаний	78	98	92	98	71	60	83	Адекватный
		Уровень самооценки	48	58	88	50	71	36	59	Адекватный
23.	Иван Г.	Уровень притязаний	80	94	70	76	75	89	81	Адекватный
		Уровень самооценки	71	57	66	58	22	75	58	Адекватный
24.	Иван К.	Уровень притязаний	70	91	92	82	78	96	85	Адекватный

		заний								
		Урове нь самоо ценки	62	68	72	77	68	86	72	Адекв атный
25.	Кири лл А.	Урове нь притя заний	100	100	100	86	84	100	95	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	53	54	72	42	61	80	60	Адекв атный
26.	Мари я К.	Урове нь притя заний	97	97	89	45	99	83	85	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	79	65	77	2	63	43	55	Адекв атный
27.	Поли на Н.	Урове нь притя заний	81	91	87	50	73	85	78	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	52	47	67	8	15	3	32	Заниж енный
28.	Ринат К.	Урове нь притя заний	79	78	75	58	68	77	72	Низки й
		Урове нь самоо ценки	49	46	42	40	37	67	47	Адекв атный
29.	Светл ана К.	Урове нь притя заний	63	88	80	94	92	83	83	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	15	36	23	24	77	31	34	Заниж енный
30.	Софь я К.	Урове нь притя заний	70	70	96	81	97	98	85	Адекв атный
		Урове нь	51	50	80	51	90	89	68	Адекв атный

		самооценки								
31.	Фатхетдин С.	Уровень притязаний	97	93	95	66	96	100	91	Высокий
		Уровень самооценки	61	69	82	30	49	56	63	Адекватный
32.	Александр З.	Уровень притязаний	58	60	98	66	5	98	64	Низкий
		Уровень самооценки	43	22	79	60	2	77	47	Адекватный
33.	Алексей М.1	Уровень притязаний	75	97	98	41	58	95	77	Адекватный
		Уровень самооценки	66	72	71	18	23	56	51	Адекватный
34.	Алексей М.2	Уровень притязаний	98	98	98	99	100	98	99	Высокий
		Уровень самооценки	78	93	93	97	98	85	91	Завышенный
35.	Анастасия К.	Уровень притязаний	62	87	80	85	87	72	79	Адекватный
		Уровень самооценки	22	56	40	53	66	43	47	Адекватный
36.	Андрей Г.	Уровень притязаний	96	80	91	50	61	80	76	Адекватный
		Уровень самооценки	62	46	57	18	50	69	50	Адекватный

37.	Анна А.	Урове нь притя заний	78	66	78	63	55	59	67	Низки й
		Урове нь самоо ценки	51	23	37	31	26	8	29	Заниж енный
38.	Анна К.	Урове нь притя заний	96	96	96	87	95	96	94	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	56	83	78	70	79	72	73	Адекв атный
39.	Галин а И.	Урове нь притя заний	98	98	97	96	95	96	96	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	57	54	55	67	58	60	59	Адекв атный
40.	Дарья К.	Урове нь притя заний	96	92	99	96	91	87	94	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	64	53	65	41	56	52	55	Адекв атный
41.	Конст антин М.	Урове нь притя заний	95	82	97	80	88	98	90	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	49	52	90	2	80	98	62	Адекв атный
42.	Поли на Ж.	Урове нь притя заний	95	93	96	96	97	96	96	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	65	48	68	68	53	53	59	Адекв атный
43.	Софья К.	Урове нь притя	94	95	93	53	94	95	87	Адекв атный

		заний								
		Урове нь самоо ценки	32	55	40	20	39	29	36	Заниж енный
44.	Софь я Н.	Урове нь притя заний	95	94	95	95	95	96	95	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	43	19	81	70	73	61	58	Адекватный
45.	Фили пп Г.	Урове нь притя заний	95	95	95	96	94	90	94	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	54	42	66	40	48	39	48	Адекватный
46.	Алекс андр Л.	Урове нь притя заний	79	98	98	98	60	96	88	Адекватный
		Урове нь самоо ценки	76	94	93	72	58	91	81	Завыш енный
47.	Анаст асия Б.	Урове нь притя заний	88	82	91	84	91	92	88	Адекватный
		Урове нь самоо ценки	56	46	75	53	60	77	61	Адекватный
48.	Арте м П.	Урове нь притя заний	89	81	85	80	90	96	87	Адекватный
		Урове нь самоо ценки	23	36	18	28	10	6	20	Заниж енный
49.	Верон ика Г.	Урове нь притя заний	88	95	95	64	76	88	84	Адекватный
		Урове нь	57	78	84	76	58	75	71	Адекватный

		самооценки								
50.	Владимир Ф.	Уровень притязаний	99	89	98	98	99	98	97	Высокий
		Уровень самооценки	70	77	64	55	55	81	67	Адекватный
51.	Денис Б.	Уровень притязаний	90	93	95	93	93	94	93	Высокий
		Уровень самооценки	64	47	42	26	45	53	46	Адекватный
52.	Евгений К.	Уровень притязаний	38	48	53	48	58	95	57	Низкий
		Уровень самооценки	35	46	50	44	54	90	53	Адекватный
53.	Иван Ф.	Уровень притязаний	93	96	96	96	87	97	94	Высокий
		Уровень самооценки	75	67	80	61	64	88	73	Адекватный
54.	Иван Г.	Уровень притязаний	90	92	91	90	91	91	91	Высокий
		Уровень самооценки	71	81	74	67	63	85	74	Адекватный
55.	Игорь Т.	Уровень притязаний	72	94	92	95	59	67	80	Адекватный
		Уровень самооценки	57	29	42	23	11	28	32	Заниженный
56.	Ксени	Урове	79	98	64	78	89	91	83	Адекв

	я Л.	нь притя заний								атный
		Урове нь самоо ценки	71	76	42	54	75	35	59	Адекв атный
57.	Лев Ч.	Урове нь притя заний	84	100	99	84	75	100	90	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	37	64	57	65	46	64	56	Адекв атный
58.	Макс им Р.	Урове нь притя заний	87	87	86	85	84	85	86	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	44	27	39	18	32	18	30	Заниж енный
59.	Мари я Г.	Урове нь притя заний	82	88	87	82	61	96	83	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	56	67	70	54	55	77	63	Адекв атный
60.	Миха ил Ч.	Урове нь притя заний	93	90	88	96	60	90	86	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	93	52	88	89	60	90	79	Завыш енный
61.	Ники та Л.	Урове нь притя заний	41	98	96	75	86	96	75	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	41	78	71	75	58	96	70	Адекв атный

**Таблица 3. Обобщенные данные по уровню самооценки по методике
исследования самооценки личности С. А. Будасси**

№ п/п	Испытуемый	Коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности)	Вывод об уровне самооценки
1.	Александра Б.	0,06	Средняя адекватная
2.	Алексей З.	0,39	Средняя адекватная
3.	Анастасия Ш.	0,59	Высокая адекватная
4.	Анна Г.	0,43	Средняя адекватная
5.	Анна М.	0,15	Средняя адекватная
6.	Владимир Б.	0,73	Высокая адекватная
7.	Даниил С.	0,62	Высокая адекватная
8.	Дарья Н.	0,04	Средняя адекватная
9.	Дмитрий У.	0,71	Высокая адекватная
10.	Егор К.	0,51	Средняя адекватная
11.	Екатерина Г.	0,58	Высокая адекватная
12.	Иван П.	0,46	Средняя адекватная
13.	Кристина Б.	0,58	Высокая адекватная
14.	Ольга К.	0,57	Высокая адекватная
15.	Полина К.	0,32	Средняя адекватная
16.	Алексей Г.	0,41	Средняя адекватная
17.	Анастасия К.	0,09	Средняя адекватная
18.	Анна П.	0,16	Средняя адекватная
19.	Артем В.	-0,18	Низкая адекватная
20.	Владлен В.	0,44	Средняя адекватная
21.	Дмитрий Л.	0,01	Средняя адекватная
22.	Евгений Б.	0,33	Средняя адекватная
23.	Иван Г.	0,22	Средняя адекватная
24.	Иван К.	0,18	Средняя адекватная
25.	Кирилл А.	0,97	Высокая неадекватная

26.	Мария К.	0,72	Высокая адекватная
27.	Полина Н.	-0,2	Низкая адекватная
28.	Ринат К.	0,44	Средняя адекватная
29.	Светлана К.	0,22	Средняя адекватная
30.	Софья К.	0,69	Высокая адекватная
31.	Фатхетдин С.	0,55	Высокая адекватная
32.	Александр З.	0,14	Средняя адекватная
33.	Алексей М.1	0,54	Высокая адекватная
34.	Алексей М.2	0,42	Средняя адекватная
35.	Анастасия К.	0,45	Средняя адекватная
36.	Андрей Г.	0,79	Высокая адекватная
37.	Анна А.	0,94	Высокая неадекватная
38.	Анна К.	0,15	Средняя адекватная
39.	Галина И.	0,70	Высокая адекватная
40.	Дарья К.	0,69	Высокая адекватная
41.	Константин М.	0,69	Высокая адекватная
42.	Полина Ж.	0,30	Средняя адекватная
43.	Софья К.	0,23	Средняя адекватная
44.	Софья Н.	0,59	Высокая адекватная
45.	Филипп Г.	0,30	Средняя адекватная
46.	Александр Л.	0,43	Средняя адекватная
47.	Анастасия Б.	0,64	Высокая адекватная
48.	Артем П.	0,95	Высокая неадекватная
49.	Вероника Г.	0,31	Средняя адекватная
50.	Владимир Ф.	0,96	Высокая неадекватная
51.	Денис Б.	0,19	Средняя адекватная
52.	Евгений К.	0,06	Средняя адекватная
53.	Иван Г.	-0,94	Низкая неадекватная

54.	Иван Ф.	-0,91	Низкая неадекватная
55.	Игорь Т.	0,34	Средняя адекватная
56.	Ксения Л.	0,12	Средняя адекватная
57.	Лев Ч.	0,53	Высокая адекватная
58.	Максим Р.	0,68	Высокая адекватная
59.	Мария Г.	0,78	Высокая адекватная
60.	Михаил Ч.	0,47	Средняя адекватная
61.	Никита Л.	0,82	Высокая адекватная

Таблица 4. Обобщенные данные по уровню самооценки по методике самооценки «Дерево» (автор – Д. Лампен, в адаптации Л.П. Пономаренко)

№ п/п	Испытуемый	Положение фигуры человечка	Номер фигуры человечка	Интерпретация выбранной фигуры	Вывод об уровне самооценки
1.	Александра Б.	Реальное положение	1	Установка на преодоление препятствий	Адекватная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
2.	Алексей З.	Реальное положение	8	Отстраненность, уход в себя	Заниженная
		Идеальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
3.	Анастасия Ш.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
4.	Анна Г.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
5.	Анна М.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
6.	Владимир Б.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
7.	Даниил С.	Реальное положение	4	Устойчивость положения (желание добиться успехов, не преодолевая трудности)	Адекватная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
8.	Дарья Н.	Реальное положение	21	Отстраненность, замкнутость, тревожность	Адекватная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
9.	Дмитрий У.	Реальное положение	4	Устойчивость положения (желание	Завышенная

				добиться успехов, не преодолевая трудности)	
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
10.	Егор К.	Реальное положение	20	Установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное положение	9	Мотивация на развлечения	
11.	Екатерина Г.	Реальное положение	1	Установка на преодоление препятствий	Адекватная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
12.	Иван П.	Реальное положение	20	Установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное положение	6	Установка на преодоление препятствий	
13.	Кристина Б.	Реальное положение	9	Мотивация на развлечения	Адекватная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
14.	Ольга К.	Реальное положение	4	Устойчивость положения (желание добиться успехов, не преодолевая трудности)	Адекватная
		Идеальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	
15.	Полина К.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	
16.	Алексей Г.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
17.	Анастасия К.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
18.	Анна П.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	19	Общительность, дружеская поддержка	

19.	Артем В.	Реальное положение	7	Установка на преодоление препятствий	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
20.	Владлен В.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
21.	Дмитрий Л.	Реальное положение	13	Отстраненность, замкнутость, тревожность	Заниженная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
22.	Евгений Б.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	2	Общительность, дружеская поддержка	
23.	Иван Г.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
24.	Иван К.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
25.	Кирилл А.	Реальное положение	20	Установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное положение	2	Общительность, дружеская поддержка	
26.	Мария К.	Реальное положение	6	Установка на преодоление препятствий	Адекватная
		Идеальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	
27.	Полина Н.	Реальное положение	8	Отстраненность, уход в себя	Заниженная
		Идеальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	
28.	Ринат К.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
29.	Светлана К.	Реальное	10	Комфортное состояние,	Заниженная

		положение		нормальная адаптация	
		Идеальное положение	21	Отстраненность, замкнутость, тревожность	
30.	Софья К.	Реальное положение	20	Установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	
31.	Фатхитдин С.	Реальное положение	20	Установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное положение	17	Общительность, дружеская поддержка	
32.	Александр З.	Реальное положение	15	Общительность, дружеская поддержка, установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
33.	Алексей М.1	Реальное положение	8	Отстраненность, уход в себя	Заниженная
		Идеальное положение	21	Отстраненность, замкнутость, тревожность	
34.	Алексей М.2	Реальное положение	9	Мотивация на развлечения	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
35.	Анастасия К.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
36.	Андрей Г.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
37.	Анна А.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
38.	Анна К.	Реальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	Адекватная
		Идеальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
39.	Галина И.	Реальное положение	4	Устойчивость положения (желание	Адекватная

				добиться успехов, не преодолевая трудности)	
		Идеальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
40.	Дарья К.	Реальное положение	13	Отстраненность, замкнутость, тревожность	Адекватная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
41.	Константин М.	Реальное положение	20	Установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное положение	4	Устойчивость положения (желание добиться успехов, не преодолевая трудности)	
42.	Полина Ж.	Реальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
43.	Софья К.	Реальное положение	7	Установка на преодоление препятствий	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
44.	Софья Н.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
45.	Филипп Г.	Реальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
46.	Александр Л.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	
47.	Анастасия Б.	Реальное положение	21	Отстраненность, замкнутость, тревожность	Заниженная
		Идеальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	
48.	Артем П.	Реальное положение	2	Общительность, дружеская поддержка	Адекватная
		Идеальное	11	Общительность,	

		положение		дружеская поддержка	
49.	Вероника Г.	Реальное положение	21	Отстраненность, замкнутость, тревожность	Заниженная
		Идеальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	
50.	Владимир Ф.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
51.	Денис Б.	Реальное положение	2	Общительность, дружеская поддержка	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
52.	Евгений К.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
53.	Иван Г.	Реальное положение	20	Установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
54.	Иван Ф.	Реальное положение	20	Установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное положение	4	Устойчивость положения (желание добиться успехов, не преодолевая трудности)	
55.	Игорь Т.	Реальное положение	16	Общительность, дружеская поддержка	Заниженная
		Идеальное положение	14	Кризисное состояние, «падение в пропасть»	
56.	Ксения Л.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
57.	Лев Ч.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
58.	Максим Р.	Реальное положение	19	Общительность, дружеская поддержка	Адекватная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	

59.	Мария Г.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
60.	Михаил Ч.	Реальное положение	2	Общительность, дружеская поддержка	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
61.	Никита Л.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	

Таблица 5. Обобщенные данные по уровню самооценки по проведенным методикам

№ п/п	Испытуемый	Методика исследования самооценки Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан	Методика исследования самооценки личности С. А. Будасси	Методика самооценки «Дерево» (автор – Д. Лампен, в адаптации Л.П. Пономаренко)	Итоговый уровень самооценки
1.	Александра Б.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
2.	Алексей З.	Адекватная	Средняя адекватная	Заниженная	Адекватная
3.	Анастасия Ш.	Завышенная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
4.	Анна Г.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
5.	Анна М.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
6.	Владимир Б.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
7.	Даниил С.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
8.	Дарья Н.	Заниженная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
9.	Дмитрий У.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
10.	Егор К.	Завышенная	Средняя адекватная	Завышенная	Завышенная
11.	Екатерина Г.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
12.	Иван П.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
13.	Кристина Б.	Завышенная	Высокая адекватная	Адекватная	Завышенная
14.	Ольга К.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
15.	Полина К.	Завышенная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
16.	Алексей Г.	Адекватная	Средняя	Адекватная	Адекватная

			адекватная		
17.	Анастасия К.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
18.	Анна П.	Завышенная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
19.	Артем В.	Адекватная	Низкая адекватная	Завышенная	Адекватная
20.	Владлен В.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
21.	Дмитрий Л.	Заниженная	Средняя адекватная	Заниженная	Заниженная
22.	Евгений Б.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
23.	Иван Г.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
24.	Иван К.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
25.	Кирилл А.	Адекватная	Высокая неадекватная	Завышенная	Завышенная
26.	Мария К.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
27.	Полина Н.	Заниженная	Низкая адекватная	Заниженная	Заниженная
28.	Ринат К.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
29.	Светлана К.	Заниженная	Средняя адекватная	Заниженная	Заниженная
30.	Софья К.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
31.	Фатхетдин С.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
32.	Александр З.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
33.	Алексей М.1	Адекватная	Высокая адекватная	Заниженная	Адекватная
34.	Алексей М.2	Завышенная	Средняя адекватная	Завышенная	Завышенная
35.	Анастасия К.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
36.	Андрей Г.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
37.	Анна А.	Заниженная	Высокая неадекватная	Адекватная	Завышенная

38.	Анна К.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
39.	Галина И.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
40.	Дарья К.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
41.	Константин М.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
42.	Полина Ж.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
43.	Софья К.	Заниженная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
44.	Софья Н.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
45.	Филипп Г.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
46.	Александр Л.	Завышенная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
47.	Анастасия Б.	Адекватная	Высокая адекватная	Заниженная	Адекватная
48.	Артем П.	Заниженная	Высокая неадекватная	Адекватная	Завышенная
49.	Вероника Г.	Адекватная	Средняя адекватная	Заниженная	Адекватная
50.	Владимир Ф.	Адекватная	Высокая неадекватная	Завышенная	Завышенная
51.	Денис Б.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
52.	Евгений К.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
53.	Иван Г.	Адекватная	Низкая неадекватная	Завышенная	Адекватная
54.	Иван Ф.	Адекватная	Низкая неадекватная	Завышенная	Адекватная
55.	Игорь Т.	Заниженная	Средняя адекватная	Заниженная	Заниженная
56.	Ксения Л.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
57.	Лев Ч.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
58.	Максим Р.	Заниженная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
59.	Мария Г.	Заниженная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная

60.	Михаил Ч.	Завышенная	Средняя адекватная	Завышенная	Завышенная
61.	Никита Л.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная

Конспекты занятий

Занятие №1. Давайте познакомимся.

Цель: установить доброжелательный контакт с участниками программы.

Задачи:

- создать доверительную атмосферу между подростками.
- формировать представления друг о друге.
- установить правила поведения во время занятий.

Ход занятия:

10 мин. – Начало работы. Педагог-психолог должен представиться, дать краткую информацию о себе, о проводимой программе, и своих целях, а также познакомить с обобщенными результатами исследования самооценки в данном классе, ее влиянием на взаимодействие подростков.

10 мин. – Разминка. Игра «Снежный ком». Играющие сидят в кругу.

Первый называет свое имя, второй – имя первого и свое, третий – имена первого и второго, потом – свое, пока круг не замкнется. В итоге последний в круге говорит имена всех играющих, а затем свое.

10 мин – Выработка группой правил, которыми в последствие можно воспользоваться.

10 мин – «Поиск общего». Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на четверках, восьмерках.

10 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Что удивило?», «Какую информацию хотел бы получить в следующий раз?».

Занятие №2. Здравствуй, это я.

Цель: способствовать раскрытию внутреннего мира подростка.

Задачи: формирование навыка самопрезентации и представления

о самооценке, сплочение группы

Ход занятия:

5 мин – приветствие, обсуждение цели встречи, напоминание правил.

20 мин – «Важная бумажка». Дети передают по кругу рулон туалетной бумаги. Каждый отрывает столько клочков, сколько он хочет, чем больше, тем лучше. Когда у каждого игрока окажется стопка клочков, ведущий объявляет правила игры: каждый человек должен рассказать о себе столько фактов, сколько у него оторванных клочков.

15 мин – Обсуждение вопросов: «Что такое самооценка? Как можно повлиять на свою и чужую самооценку?». Отражение результатов на доске.

10 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Чтобы хотел узнать?».

Занятие №3. Волшебная лавка

Цель: выявление причин заниженной самооценки (комплексов).

Задачи: подготовка подростков к коррекционной работе, снятие эмоционального напряжения.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

25 мин. – Игра «Волшебная лавка», где каждый может поменять плохое качество на хорошее. Обмен состоится, если кто-то захочет приобрести это качество, или если продавцу покажется этот обмен равноценным.

15 мин. – Обсуждение результатов игры. Анализ готовности группы к продолжению занятий, степени открытости участников.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

Занятие №4. Пустыня.

Цель: сплочение группы подростков

Задачи: осознание собственной значимости в группе и ее влияния на общее решение.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

40 мин. – Игра «Пустыня». Ведущий проводит визуализацию:

Представьте себе какую-нибудь пустыню, которую вы когда-нибудь видели или любую другую пустыню. Обратите внимание – какая она по величине? Какая она по цвету? Обратите внимание как она себя ведет?

А теперь представьте себе какой-нибудь куб. И рассмотрите его поподробнее, где он расположен относительно пустыни? Какой он величины? Потрогайте его рукой – из чего он состоит? Ощутите его и запомните эти ощущения.

А теперь представьте себе какую-нибудь лестницу? Как она расположена относительно куба, пустыни. Как она себя ведет?

А теперь представьте себе растение? Какое оно? Где оно расположено в вашей пустыне? Потрогайте его, какое оно? Запомните свои ощущения.

А теперь представьте себе какой-нибудь источник воды.

Поконтактируйте с ним. Обратите внимание на его силу, наполненность и воду в нем. Сделайте в образе все, что вы хотите.

Как только закончите желаемое действие, возвращайтесь сюда и нарисуйте то, что вы увидели. Рисуя, обратите внимание на то, что рисуете активно, что более пассивно? Какие эмоции возникают. В какую часть рисунка вы вкладываете больше эмоций.

После того как все нарисовали рисунок, все садятся в круг и ведущий проясняет все моменты касающиеся рисунка.

15 мин. – Завершение занятия. Все участники имеют возможность высказаться. Обмен впечатлениями от занятия, полученными знаниями: «Что нового узнал?», «Чтобы хотел узнать?».

Занятие №5. Сказка о незнакомце (ке)

Цель: выявление внутренних конфликтов и затруднений

Задачи: знакомство со способами самопознания и самораскрытия, развитие навыков взаимодействия, формирование положительного представления о себе.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

20 мин. – «Побег из тюрьмы». Дети встают в 2 шеренги лицом друг к другу: 1-ые будут играть преступников, 2 - их сообщников. Между ними звуконепроницаемая перегородка. С помощью мимики и жестов нужно договориться о плане побега. Обсуждение результатов.

30 мин. – Написание сказки, прочтение вслух (желающие, не все).

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

Занятие №6. Три слова

Цель: развитие навыков самопознания и саморазвития

Задачи: развитие навыков общения, принятия обратной связи, формирование положительного представления о себе.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин. – «Слепое рукопожатие». Одному из участников (добровольцу) завязывают глаза.

Другие по очереди тихо подходят к нему ижимают руку. Тот, у кого завязаны глаза, говорит о впечатлении, которое производит рукопожатие.

Поменять участников не более 3-х раз.

30 мин. – «Три слова». Каждому участнику выдается листок бумаги, на котором его просят написать три слова, которые наиболее точно его характеризуют. Затем предлагается перевернуть лист и написать три слова, которые передают желаемое описание себя. Затем участников просят взять одно из последних слов и описать то поведение, которое характерно для человека, обладающего этим качеством. Подводятся итоги о цели и средствах ее достижения.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

Занятие №7. Я – это ты, ты – это я.

Цель: осознание возможности формирования адекватной самооценки

Задачи: формирование позитивного отношения к себе и другому, формирование ощущения значимости собственных слов и жестов.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

15 мин. – Игра «Имена-качества»: Участники игры по кругу произносят свои имена, добавляя к представлению качество, отражающее его личностные черты. Но это качество должно непременно начинаться с той же буквы, что и его имя. Например, Ирина – искренняя, Петр – пунктуальный.

5 мин. – «Эхо». Один говорит что-то всем остальным, которые стоят напротив и повторяют как эхо. При желании можно добавлять жесты.

5 мин. – «Зеркало». Двое играющих встают друг против друга. Один ребенок зеркало. Он должен зеркально повторять движения другого. Дети должны быстро и правильно повторять зеркальные движения.

15 мин. – Упражнение «Я – это ты. Ты – это я»: Участники тренинга делятся на пары и рассказывают друг другу обо всем, что считают необходимым за определенный промежуток времени. Партнеры могут задавать друг другу любые вопросы. После общения в парах участники представляют друг друга, взаимно обмениваясь ролями. Обсуждение игры:

1.Что легче сделать: рассказать о себе или о других? 2.Как Вы себя чувствовали, когда Вы представляли партнера? 3.Как Вы себя чувствовали, когда Вас представлял партнер? 4.В каких случаях мы чувствуем стеснение, а в каких – уверенность.

10 мин – Работа с листком «Мои особенности и преимущества». Дети пишут на листках как можно больше своих достоинств, далее поочередно называют, повторяющиеся вычеркивают, последним заканчивает тот, у кого нет повторяющегося достоинства. Обсуждаются проблемы развития и роста, безграничности позитивных особенностей человека.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями.

Занятие №8. Моя самооценка

Цель: формирование представления об адекватной самооценке

Задачи: формирование позитивного отношения к себе и другому, формирование ощущения значимости собственных слов и жестов.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

15 мин. – «Зоопарк». Все садятся в круг так, чтобы один стул был свободным. В центре круга стоит водящий. Каждый участник, сидящий в кругу, называет себя каким-нибудь животным. Участник, сидящий слева от свободного стула, хлопает правой рукой по нему и называет какое-нибудь животное. Тот, кто услышал название животного, выбранного им, должен занять свободный стул. Участник, справа от которого освободился стул, должен хлопнуть по нему и назвать другое животное. Задача водящего – успеть занять стул до хлопка.

15 мин. – Упражнение «Поделись успехом». Предложите участникам поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но в процессе они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

10 мин – Обсуждение «Как я себя оцениваю?», выявление изменений.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями.

Занятие №9. Доверься мне

Цель: знакомство с новыми способами самовыражения

Задачи: формирование позитивного отношения, опыта доверия.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

20 мин. – Игра «Слепец и поводырь». «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Обсуждение.

30 мин – Упражнение «Автопортрет». Изображение себя на листе бумаги. Обсуждение полученных результатов с группой.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

Занятие №10. Трудности

Цель: формирование навыка разрешения проблем.

Задачи: знакомство со способами делового взаимодействия: убеждение, манипуляции, развитие уверенности в собственных возможностях.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин – Игра «Разожми кулак». Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Затем партнеры меняются ролями. Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.

20 мин – Игра «Преодолей препятствие». Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть совершенно различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т.д. Одно условие – не наносить друг другу физического или морального ущерба.

10 мин. – Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями». Обсуждаются проблемные ситуации, встречающиеся в последние месяцы, и то, как участники вели себя в этих ситуациях.

10 мин – Игра «Бурундуки». Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы. Обсуждение чувств и эмоций, испытываемых во время упражнения. 5 мин.

5 мин – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

Занятие №11. Я на море

Цель: повышение уверенности в себе.

Задачи: снятие эмоционального напряжения, развитие опыта доверия.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

15 мин. – Игра «Поезд». Участники берут друг друга за талию, изображая поезд, и закрывают глаза. Первый человек с открытыми глазами проводит их по кабинету, преодолевая препятствия.

15 мин – Игра «Запрещенные движения». Участники должны повторять все движения, кроме одного. Как только руки ведущего опускаются вниз, все должны поднять их вверх. Тот, кто ошибается, становится ведущим.

20 мин – Техника релаксации «Море». Психолог включает звуки, изображающие шум моря. Дети закрывают глаза и расслабляются. Затем обсуждаются визуальные образы от прослушивания.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

Занятие №12. Люблю – не люблю

Цель: формирование навыка самовыражения

Задачи: формирование позитивного отношения к себе, развитие навыков коммуникации.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин. – Игра «Слушай хлопки». Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста, два раза, – позу лягушки, три раза – играющие возобновляют ходьбу.

20 мин – Упражнение «Что я люблю – чего я не люблю». Рисование.

20 мин – Игра «Путаница». Участники встают в круг и протягивают правую руку. По сигналу каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Затем все вытягивают левую руку и также находят себе «партнера». Задача участников – распутаться, не разъединяя рук.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

Занятие №13. Мое будущее

Цель: формирование навыков активной жизненной позиции

Задачи: развитие уверенности в себе, навыка осознания своих чувств.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

20 мин. – Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок».

Участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает полученный рисунок «ужасным», следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.

30 мин – Коллаж – составление представления о своем будущем.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

Занятие №14. Жизненные ситуации

Цель: показать возможные решения проблем

Задачи: развитие уверенности в себе, навыка осознания своих чувств.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

20 мин – Игра «Горячий стул». Один из участников садится в центр круга, остальные говорят ему, с чем или кем он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников.

20 мин. – Проигрывание сценок, основу которых составляют ситуации, где ребенок чувствует себя неуверенным в себе, стыдится или нервничает.

10 мин. – Упражнение «Спасибо». Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Когда к группе присоединится последний участник, завершите церемонию рукопожатием и единогласным «Спасибо!».

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

Занятие №15. Мы вместе.

Цель: формирование позитивного отношения к себе

Задачи: снятие эмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, развитие невербальных навыков общения.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин – Игра «Надувная кукла». Ведущий играет роль «насоса». Участники группы расслабленно сидят. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться». Через несколько секунд ведущий «выдергивает затычку», и игроки с шипением расслабляются.

20 мин. – Игра «Крокодил». Ведущий загадывает слово одному игроку. Тот должен объяснить его жестами, без слов. Остальные участники отгадывают. Отгадавший становится объясняющим, предыдущий загадывает.

10 минут – Упражнение «Комплименты». Каждый по очереди делает комплимент соседу. Тот говорит «Спасибо» и делает ответный комплимент.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

Занятие №16. Дневник саморазвития.

Цель: развитие навыков самопознания и самоконтроля

Задачи: закрепление способов повышения самооценки, формирование стремления к познанию своего внутреннего мира.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

30 мин – Мини-лекция о влиянии достижения цели на самооценку.

Задается открытый вопрос группе по выбранной теме. Во время разговора добавляется необходимая информация. Рассказ о влиянии правильного целеполагания, положительного влияния достижения целей на самооценку.

10 мин. – «Дневник саморазвития». Опробовать метод дневника, куда

вносятся цели и их результат. Дать занятие на дом для его заполнения.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

Занятие №17. Какой я?

Цель: закрепление адекватного уровня самооценки подростков.

Задачи: формирование представлений о способах оценки самооценки, формирование стремления к познанию своего внутреннего мира.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

10 мин – «Любимое прилагательное». Суть игры в том, чтобы каждый ребенок назвал свое имя и охарактеризовал себя своим любимым прилагательным, желательно отражающим его внутренний мир.

10 мин. – Общий рисунок. Поделить класс на группы по 5-6 человек, дать ватман, и дать задание, чтобы рисунок был целостным, но каждый рисовал за себя. При этом общаться запрещено.

10 мин – Игра «Аплодисменты». Дети встают в круг, один ребенок – в центре. Все начинают ему хлопать. Если он улыбнется, центральной меняется.

5 мин. – Завершение занятия. Обмен впечатлениями

Занятие №18. Я люблю себя!

Цель: закрепление состояния адекватной самооценки.

Задачи: Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу.

Ход занятия:

5 мин. – Приветствие. Знакомство с целями занятия.

20 мин – Общий коллаж о проведенных занятиях на ватмане.

10 мин – «Ладонка». Каждый обводит на листе бумаги контур ладони.

В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

10 мин. – Упражнение «Афоризмы», где в форме групповой дискуссии, анализируются высказывания великих людей, которые помогают детям прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают.

5 мин. – Завершение занятия.

Результаты диагностики на контрольном этапе эксперимента

Таблица 6. Обобщенные данные по уровню самооценки по методике исследования самооценки Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации

А.М. Прихожан

№ п/п	Испытуемый		Шкала «Характер»	Шкала «Ум»	Шкала «Способность»	Шкала «Авторитет у сверстников»	Шкала «Красота»	Шкала «Уверенность в себе»	Показатель	Вывод об уровне притязаний и самооценке
1.	Александр Б.	Уровень притязаний	74	76	83	81	94	75	81	Адекватный
		Уровень самооценки	65	71	75	25	78	71	64	Адекватный
2.	Алексей З.	Уровень притязаний	84	81	78	74	76	81	79	Адекватный
		Уровень самооценки	61	54	63	68	57	61	61	Адекватны
3.	Анастасия Ш.	Уровень притязаний	85	98	91	90	98	81	91	Высокий
		Уровень самооценки	78	79	84	90	83	79	82	Завышенный
4.	Анна Г.	Уровень притязаний	75	86	91	84	80	90	84	Адекватный
		Уровень самооценки	65	61	83	51	56	72	65	Адекватный
5.	Анна М.	Уровень	84	82	95	76	91	94	87	Адекватный

		притязаний								
		Уровень самооценки	52	63	86	61	83	85	72	Адекватный
6.	Владимир Б.	Уровень притязаний	91	83	87	89	65	78	82	Адекватный
		Уровень самооценки	46	57	71	55	46	56	55	Адекватный
7.	Даниил С.	Уровень притязаний	83	91	76	68	83	87	81	Адекватный
		Уровень самооценки	58	89	62	44	78	82	69	Адекватный
8.	Дарья Н.	Уровень притязаний	74	57	84	78	86	89	78	Адекватный
		Уровень самооценки	46	41	35	40	37	25	37	Заниженный
9.	Дмитрий У.	Уровень притязаний	87	91	88	82	89	73	85	Адекватный
		Уровень самооценки	68	46	67	59	52	57	58	Адекватный
10.	Егор К.	Уровень притязаний	81	92	89	97	99	83	90	Высокий
		Уровень самооценки	76	84	78	81	84	88	82	Завышенный
11.	Екатерина Г.	Уровень притязаний	88	81	94	87	91	92	89	Адекватный
		Урове	67	65	76	63	81	64	69	Адекв

		нь самоо ценки								атный
12.	Иван П.	Урове нь притя заний	86	74	83	90	95	87	86	Адекватный
		Урове нь самоо ценки	46	65	76	73	54	78	65	Адекватный
13.	Кристи на Б.	Урове нь притя заний	89	94	90	70	79	92	86	Адекватный
		Урове нь самоо ценки	83	81	86	51	75	86	77	Завышенный
14.	Ольга К.	Урове нь притя заний	94	81	97	95	93	94	92	Высокий
		Урове нь самоо ценки	71	64	77	53	74	53	65	Адекватный
15.	Поли на К.	Урове нь притя заний	81	84	96	91	92	96	90	Высокий
		Урове нь самоо ценки	76	69	78	83	81	86	81	Завышенный
16.	Алекс ей Г.	Урове нь притя заний	84	89	91	93	85	82	87	Адекватный
		Урове нь самоо ценки	65	67	54	67	52	59	61	Адекватный
17.	Анаст асия К.	Урове нь притя заний	91	93	96	87	96	94	93	Высокий
		Урове нь самоо ценки	42	54	83	68	64	79	65	Адекватный

18.	Анна П.	Уровень притязаний	83	91	92	99	93	87	91	Высокий
		Уровень самооценки	68	61	61	78	59	62	65	Адекватный
19.	Артем В	Уровень притязаний	96	69	84	67	84	83	81	Адекватный
		Уровень самооценки	54	68	73	56	58	65	62	Адекватный
20.	Владлен В.	Уровень притязаний	91	94	98	87	94	91	93	Высокий
		Уровень самооценки	56	74	81	67	68	51	66	Адекватный
21.	Дмитрий Л.	Уровень притязаний	57	84	74	66	85	71	73	Адекватный
		Уровень самооценки	45	58	57	61	49	63	56	Адекватный
22.	Евгений Б.	Уровень притязаний	71	84	96	82	86	73	82	Адекватный
		Уровень самооценки	54	65	82	57	72	47	63	Адекватный
23.	Иван Г.	Уровень притязаний	84	92	78	81	75	81	82	Адекватный
		Уровень самооценки	73	58	64	59	45	67	61	Адекватный
24.	Иван К.	Уровень притязаний	84	92	96	85	95	93	91	Высокий

		заний								
		Урове нь самоо ценки	78	67	79	65	75	63	71	Адекв атный
25.	Кири лл А.	Урове нь притя заний	94	99	96	88	85	87	92	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	56	61	78	58	63	89	68	Адекв атный
26.	Мари я К.	Урове нь притя заний	93	99	94	78	97	83	91	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	84	78	74	83	67	54	73	Адекв атный
27.	Поли на Н.	Урове нь притя заний	83	85	90	68	92	78	84	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	45	53	42	25	34	31	38	Заниж енный
28.	Ринат К.	Урове нь притя заний	74	71	63	42	45	68	61	Низки й
		Урове нь самоо ценки	54	65	52	69	65	85	65	Адекв атный
29.	Светл ана К.	Урове нь притя заний	76	82	79	84	87	90	83	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	34	48	45	41	63	45	46	Адекв атный
30.	Софь я К.	Урове нь притя заний	78	84	87	89	91	88	86	Адекв атный
		Урове нь	58	61	83	69	84	73	71	Адекв атный

		самооценки								
31.	Фатхетдин С.	Уровень притязаний	91	89	92	78	85	87	87	Адекватный
		Уровень самооценки	71	74	89	45	47	52	63	Адекватный
32.	Александр З.	Уровень притязаний	78	81	93	69	75	96	82	Адекватный
		Уровень самооценки	56	73	64	68	82	69	69	Адекватный
33.	Алексей М.1	Уровень притязаний	81	91	89	67	61	87	79	Адекватный
		Уровень самооценки	69	73	77	68	58	54	67	Адекватный
34.	Алексей М.2	Уровень притязаний	94	99	86	84	97	93	92	Высокий
		Уровень самооценки	76	83	85	79	83	86	82	Завышенный
35.	Анастасия К.	Уровень притязаний	66	81	88	82	75	69	77	Адекватный
		Уровень самооценки	45	51	54	67	69	74	60	Адекватный
36.	Андрей Г.	Уровень притязаний	91	88	85	69	79	88	83	Адекватный
		Уровень самооценки	76	59	58	74	67	80	69	Адекватный

37.	Анна А.	Урове нь притя заний	86	78	89	85	83	88	85	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	38	46	39	41	42	34	40	Заниж енный
38.	Анна К.	Урове нь притя заний	91	89	93	90	98	95	93	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	65	87	84	73	67	68	74	Адекв атный
39.	Галин а И.	Урове нь притя заний	92	97	94	87	98	93	94	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	67	68	63	54	83	69	67	Адекв атный
40.	Дарья К.	Урове нь притя заний	93	98	90	87	99	84	77	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	68	57	78	64	59	53	63	Адекв атный
41.	Конст антин М.	Урове нь притя заний	93	89	97	91	89	93	92	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	58	59	84	74	67	81	71	Адекв атный
42.	Поли на Ж.	Урове нь притя заний	91	95	90	97	94	90	93	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	69	54	76	73	68	86	71	Адекв атный
43.	Софья К.	Урове нь притя	93	96	84	78	82	73	84	Адекв атный

		заний								
		Урове нь самоо ценки	43	38	41	45	39	28	39	Заниж енный
44.	Софь я Н.	Урове нь притя заний	90	95	93	91	94	93	93	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	65	47	62	76	75	53	63	Адекв атный
45.	Фили пп Г.	Урове нь притя заний	90	91	94	86	93	88	90	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	58	56	69	58	54	75	62	Адекв атный
46.	Алекс андр Л.	Урове нь притя заний	74	87	92	93	86	85	86	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	81	89	91	79	64	86	82	Адекв атный
47.	Анаст асия Б.	Урове нь притя заний	87	89	83	86	93	88	88	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	65	58	61	67	69	71	65	Адекв атный
48.	Арте м П.	Урове нь притя заний	85	89	90	91	88	85	88	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	35	31	44	49	53	38	42	Заниж енный
49.	Верон ика Г.	Урове нь притя заний	81	90	85	87	91	78	85	Адекв атный
		Урове нь	64	79	84	78	53	85	74	Адекв атный

		самооценки								
50.	Владимир Ф.	Уровень притязаний	90	89	95	93	96	98	94	Высокий
		Уровень самооценки	87	76	77	69	63	76	75	Адекватный
51.	Денис Б.	Уровень притязаний	91	97	94	95	93	90	93	Высокий
		Уровень самооценки	76	67	54	57	52	65	62	Адекватный
52.	Евгений К.	Уровень притязаний	67	73	76	68	82	64	72	Адекватный
		Уровень самооценки	65	73	57	54	63	71	64	Адекватный
53.	Иван Ф.	Уровень притязаний	90	92	91	99	94	97	94	Высокий
		Уровень самооценки	72	66	81	78	57	86	73	Адекватный
54.	Иван Г.	Уровень притязаний	87	96	92	90	95	88	91	Высокий
		Уровень самооценки	77	82	75	73	61	84	75	Адекватный
55.	Игорь Т.	Уровень притязаний	79	84	92	91	73	78	83	Адекватный
		Уровень самооценки	59	44	36	59	43	61	50	Адекватный
56.	Ксени	Урове	73	91	78	75	83	95	83	Адекватный

	я Л.	нь притя заний								атный
		Урове нь самоо ценки	70	79	56	63	68	51	65	Адекв атный
57.	Лев Ч.	Урове нь притя заний	84	92	98	89	77	100	90	Высок ий
		Урове нь самоо ценки	47	54	59	61	43	64	55	Адекв атный
58.	Макс им Р.	Урове нь притя заний	81	88	83	86	82	84	84	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	49	56	43	42	35	58	47	Адекв атный
59.	Мари я Г.	Урове нь притя заний	86	83	89	81	78	82	83	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	64	61	74	58	53	79	65	Адекв атный
60.	Миха ил Ч.	Урове нь притя заний	86	87	81	96	93	94	89	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	89	67	90	85	68	91	82	Завыш енный
61.	Ники та Л.	Урове нь притя заний	54	76	81	65	80	73	72	Адекв атный
		Урове нь самоо ценки	45	68	70	73	55	71	64	Адекв атный

**Таблица 7. Обобщенные данные по уровню самооценки по методике
исследования самооценки личности С. А. Будасси**

№ п/п	Испытуемый	Коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности)	Вывод об уровне самооценки
1.	Александра Б.	0,21	Средняя адекватная
2.	Алексей З.	0,45	Средняя адекватная
3.	Анастасия Ш.	0,51	Средняя адекватная
4.	Анна Г.	0,54	Высокая адекватная
5.	Анна М.	0,26	Средняя адекватная
6.	Владимир Б.	0,61	Высокая адекватная
7.	Даниил С.	0,52	Средняя адекватная
8.	Дарья Н.	0,17	Средняя адекватная
9.	Дмитрий У.	0,67	Высокая адекватная
10.	Егор К.	0,44	Средняя адекватная
11.	Екатерина Г.	0,56	Высокая адекватная
12.	Иван П.	0,48	Средняя адекватная
13.	Кристина Б.	0,65	Высокая адекватная
14.	Ольга К.	0,63	Высокая адекватная
15.	Полина К.	0,28	Средняя адекватная
16.	Алексей Г.	0,34	Средняя адекватная
17.	Анастасия К.	0,18	Средняя адекватная
18.	Анна П.	0,23	Средняя адекватная
19.	Артем В.	0,11	Средняя адекватная
20.	Владлен В.	0,51	Средняя адекватная
21.	Дмитрий Л.	0,14	Средняя адекватная
22.	Евгений Б.	0,37	Средняя адекватная
23.	Иван Г.	0,28	Средняя адекватная
24.	Иван К.	0,13	Средняя адекватная
25.	Кирилл А.	0,63	Высокая адекватная

26.	Мария К.	0,53	Высокая адекватная
27.	Полина Н.	0,05	Средняя адекватная
28.	Ринат К.	0,46	Средняя адекватная
29.	Светлана К.	0,32	Средняя адекватная
30.	Софья К.	0,68	Высокая адекватная
31.	Фатхетдин С.	0,56	Высокая адекватная
32.	Александр З.	0,21	Средняя адекватная
33.	Алексей М.1	0,56	Высокая адекватная
34.	Алексей М.2	0,37	Средняя адекватная
35.	Анастасия К.	0,48	Средняя адекватная
36.	Андрей Г.	0,69	Высокая адекватная
37.	Анна А.	0,91	Высокая неадекватная
38.	Анна К.	0,23	Средняя адекватная
39.	Галина И.	0,74	Высокая адекватная
40.	Дарья К.	0,57	Высокая адекватная
41.	Константин М.	0,61	Высокая адекватная
42.	Полина Ж.	0,43	Средняя адекватная
43.	Софья К.	0,35	Средняя адекватная
44.	Софья Н.	0,56	Высокая адекватная
45.	Филипп Г.	0,28	Средняя адекватная
46.	Александр Л.	0,41	Средняя адекватная
47.	Анастасия Б.	0,62	Высокая адекватная
48.	Артем П.	0,74	Высокая адекватная
49.	Вероника Г.	0,36	Средняя адекватная
50.	Владимир Ф.	0,65	Высокая неадекватная
51.	Денис Б.	0,26	Средняя адекватная
52.	Евгений К.	0,25	Средняя адекватная
53.	Иван Г.	0,18	Средняя адекватная

54.	Иван Ф.	-0,11	Низкая адекватная
55.	Игорь Т.	0,42	Средняя адекватная
56.	Ксения Л.	0,38	Средняя адекватная
57.	Лев Ч.	0,55	Высокая адекватная
58.	Максим Р.	0,54	Высокая адекватная
59.	Мария Г.	0,61	Высокая адекватная
60.	Михаил Ч.	0,39	Средняя адекватная
61.	Никита Л.	0,74	Высокая адекватная

Таблица 8. Обобщенные данные по уровню самооценки по методике самооценки «Дерево» (автор – Д. Лампен, в адаптации Л. П. Пономаренко)

№ п/п	Испытуемый	Положение фигуры человечка	Номер фигуры человечка	Интерпретация выбранной фигуры	Вывод об уровне самооценки
1.	Александра Б.	Реальное положение	1	Установка на преодоление препятствий	Адекватная
		Идеальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
2.	Алексей З.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная	Адекватная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
3.	Анастасия Ш.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
4.	Анна Г.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
5.	Анна М.	Реальное	10	Комфортное состояние,	Завышенная

		положение		нормальная адаптация	
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
6.	Владимир Б.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	4	Устойчивость положения (желание добиться успехов, не преодолевая трудности)	
7.	Даниил С.	Реальное положение	4	Устойчивость положения (желание добиться успехов, не преодолевая трудности)	Адекватная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
8.	Дарья Н.	Реальное положение	21	Отстраненность, замкнутость, тревожность	Заниженная
		Идеальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	

9.	Дмитрий У.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
10.	Егор К.	Реальное положение	20	Установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	
11.	Екатерина Г.	Реальное положение	1	Установка на преодоление препятствий	Адекватная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
12.	Иван П.	Реальное положение	20	Установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное положение	9	Мотивация на развлечения	
13.	Кристина Б.	Реальное положение	9	Мотивация на развлечения	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
14.	Ольга К.	Реальное положение	4	Устойчивость положения (желание добиться успехов, не преодолевая	Адекватная

				трудности)	
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
15.	Полина К.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	
16.	Алексей Г.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	4	Устойчивость положения (желание добиться успехов, не преодолевая трудности)	
17.	Анастасия К.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
18.	Анна П.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная	Адекватная

				адаптация	
		Идеальное положение	12	Общительность, дружеская поддержка	
19.	Артем В.	Реальное положение	9	Мотивация на развлечения	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
20.	Владлен В.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	4	Устойчивость положения (желание добиться успехов, не преодолевая трудности)	
21.	Дмитрий Л.	Реальное положение	13	Отстраненность, замкнутость, тревожность	Заниженная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
22.	Евгений Б.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	12	Общительность, дружеская поддержка	

23.	Иван Г.	Реальное положение	3	Установка на преодоление препятствий	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
24.	Иван К.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	18	Общительность, дружеская поддержка	
25.	Кирилл А.	Реальное положение	20	Установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное положение	9	Мотивация на развлечения	
26.	Мария К.	Реальное положение	7	Установка на преодоление препятствий	Адекватная
		Идеальное положение	19	Общительность, дружеская поддержка	
27.	Полина Н.	Реальное положение	4	Устойчивость положения (желание добиться успехов, не преодолевая трудности)	Адекватная
		Идеальное положение	2	Общительность, дружеская поддержка	

28.	Ринат К.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	18	Общительность, дружеская поддержка	
29.	Светлана К.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Заниженная
		Идеальное положение	13	Отстраненность, замкнутость, тревожность	
30.	Софья К.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	
31.	Фатхитдин С.	Реальное положение	20	Установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное положение	12	Общительность, дружеская поддержка	
32.	Александр З.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	

33.	Алексей М.1	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Заниженная
		Идеальное положение	21	Отстраненность, замкнутость, тревожность	
34.	Алексей М.2	Реальное положение	12	Общительность, дружеская поддержка	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
35.	Анастасия К.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
36.	Андрей Г.	Реальное положение	12	Общительность, дружеская поддержка	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
37.	Анна А.	Реальное положение	21	Отстраненность, замкнутость, тревожность	Заниженная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
38.	Анна К.	Реальное положение	12	Общительность, дружеская	Адекватная

				поддержка	
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
39.	Галина И.	Реальное положение	4	Устойчивость положения (желание добиться успехов, не преодолевая трудности)	Адекватная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
40.	Дарья К.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
41.	Константин М.	Реальное положение	20	Установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное положение	18	Общительность, дружеская поддержка	
42.	Полина Ж.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	

43.	Софья К.	Реальное положение	12	Общительность, дружеская поддержка	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
44.	Софья Н.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
45.	Филипп Г.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
46.	Александр Л.	Реальное положение	11	Общительность, дружеская поддержка	Адекватная
		Идеальное положение	18	Общительность, дружеская поддержка	
47.	Анастасия Б.	Реальное положение	19	Общительность, дружеская поддержка	Адекватная
		Идеальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
48.	Артем П.	Реальное положение	12	Общительность, дружеская	Адекватная

				поддержка	
		Идеальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
49.	Вероника Г.	Реальное положение	2	Общительность, дружеская поддержка	Адекватная
		Идеальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
50.	Владимир Ф.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
51.	Денис Б.	Реальное положение	18	Общительность, дружеская поддержка	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
52.	Евгений К.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
53.	Иван Г.	Реальное положение	20	Установка на лидерство	Завышенная
		Идеальное	9	Мотивация на	

		положение		развлечения	
54.	Иван Ф.	Реальное положение	15	Общительность, дружеская поддержка	Адекватная
		Идеальное положение	4	Устойчивость положения (желание добиться успехов, не преодолевая трудности)	
55.	Игорь Т.	Реальное положение	18	Общительность, дружеская поддержка	Адекватная
		Идеальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
56.	Ксения Л.	Реальное положение	12	Общительность, дружеская поддержка	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
57.	Лев Ч.	Реальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
58.	Максим Р.	Реальное положение	2	Общительность, дружеская поддержка	Адекватная

		Идеальное положение	15	Комфортное состояние, нормальная адаптация	
59.	Мария Г.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Адекватная
		Идеальное положение	18	Общительность, дружеская поддержка	
60.	Михаил Ч.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	
61.	Никита Л.	Реальное положение	10	Комфортное состояние, нормальная адаптация	Завышенная
		Идеальное положение	20	Установка на лидерство	

Таблица 9. Обобщенные данные по уровню самооценки по проведенным методикам

№ п/п	Испытуемый	Методика исследования самооценки Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан	Методика исследования самооценки личности С. А. Будасси	Методика самооценки «Дерево» (автор – Д. Лампен, в адаптации Л.П. Пономаренко)	Итоговый уровень самооценки
1.	Александра Б.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
2.	Алексей З.	Адекватная	Средняя адекватная	Заниженная	Адекватная
3.	Анастасия Ш.	Завышенная	Средняя адекватная	Завышенная	Завышенная
4.	Анна Г.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
5.	Анна М.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
6.	Владимир Б.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
7.	Даниил С.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
8.	Дарья Н.	Заниженная	Средняя адекватная	Заниженная	Заниженная
9.	Дмитрий У.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
10.	Егор К.	Завышенная	Средняя адекватная	Завышенная	Завышенная
11.	Екатерина Г.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
12.	Иван П.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
13.	Кристина Б.	Завышенная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
14.	Ольга К.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
15.	Полина К.	Завышенная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
16.	Алексей Г.	Адекватная	Средняя	Адекватная	Адекватная

			адекватная		
17.	Анастасия К.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
18.	Анна П.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
19.	Артем В.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
20.	Владлен В.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
21.	Дмитрий Л.	Адекватная	Средняя адекватная	Заниженная	Адекватная
22.	Евгений Б.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
23.	Иван Г.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
24.	Иван К.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
25.	Кирилл А.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
26.	Мария К.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
27.	Полина Н.	Заниженная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
28.	Ринат К.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
29.	Светлана К.	Адекватная	Средняя адекватная	Заниженная	Адекватная
30.	Софья К.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
31.	Фатхетдин С.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
32.	Александр З.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
33.	Алексей М.1	Адекватная	Высокая адекватная	Заниженная	Адекватная
34.	Алексей М.2	Завышенная	Средняя адекватная	Завышенная	Завышенная
35.	Анастасия К.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
36.	Андрей Г.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
37.	Анна А.	Заниженная	Высокая неадекватная	Заниженная	Адекватная

38.	Анна К.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
39.	Галина И.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
40.	Дарья К.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
41.	Константин М.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
42.	Полина Ж.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
43.	Софья К.	Заниженная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
44.	Софья Н.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
45.	Филипп Г.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
46.	Александр Л.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
47.	Анастасия Б.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
48.	Артем П.	Заниженная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
49.	Вероника Г.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
50.	Владимир Ф.	Адекватная	Высокая неадекватная	Завышенная	Завышенная
51.	Денис Б.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
52.	Евгений К.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
53.	Иван Г.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
54.	Иван Ф.	Адекватная	Низкая адекватная	Адекватная	Адекватная
55.	Игорь Т.	Адекватная	Средняя адекватная	Адекватная	Адекватная
56.	Ксения Л.	Адекватная	Средняя адекватная	Завышенная	Адекватная
57.	Лев Ч.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная
58.	Максим Р.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная
59.	Мария Г.	Адекватная	Высокая адекватная	Адекватная	Адекватная

60.	Михаил Ч.	Завышенная	Средняя адекватная	Завышенная	Завышенная
61.	Никита Л.	Адекватная	Высокая адекватная	Завышенная	Завышенная